RECOVERY KERNEL

Siri Kecerdasan Tarian.

BERPINDAH

Panduan Tarian Festival dan Kelab.

Letakkan telefon itu. Anda sudah tahu di mana anda berada.

Tiada keperluan untuk pengajaran tarian formal.

Tiada ketingangan yang ditandakan. Tiada gambaran seperti kupu-kupu di atas kincir angin. Tiada kebangkitan gaya rambut ala MTV zaman dahulu.

Sebuah asas. Sebuah peta BPM. Gerakan pinjaman daripada tarian tango dan cha-cha. Dan satu peraturan yang menyelesaikan segala masalah.

Mengapa Panduan Ini Wujud

THE CENTURION — Dadah tidak menjadikan anda seorang penari yang lebih baik. Ia membuatkan anda tidak peduli bahawa anda bukan seorang penari yang baik.

Dua perkara yang boleh merosakkan suasana di tempat tarian bagi mereka yang tidak menggunakan sebarang bahan terlarang. Yang pertama ialah telefon. Yang kedua ialah keyakinan peribadi bahawa semua orang lain tahu cara menari, tetapi mereka sendiri tidak.

Kedua-duanya boleh diselesaikan. Telefon itu boleh diselesaikan dengan mengetahui apa yang perlu dilakukan dengan tangan anda. Penghakiman itu boleh diselesaikan dengan memahami bahawa kebanyakan orang di lantai tarian melakukan hanya tiga perkara dan menyebutnya sebagai menari—dan ketiga-tiga perkara itu, jika dilakukan dengan niat dan selaras dengan muzik, adalah lebih daripada cukup.

Dadah tidak menyelesaikan masalah ketidakmampuan untuk bergerak. Dadah menyelesai masalah kurangnya keinginan untuk belajar cara bergerak. Ini adalah realiti farmakologi di sebalik kesan penghilang kekakuan sosial MDMA dan penenang kortikolimbik alkohol. Kesadaran diri yang membuatkan lantai tarian terasa seperti audisi akan hilang bersama penggunaan bahan tersebut, tetapi kembali setelah pulih daripada pengaruhnya. Pendekatan Recovery Kernel: berikan

tubuh alat yang sebenar supaya kesadaran diri tidak mempunyai apa-apa untuk dijadikan alasan.

Masalah kebosanan juga merupakan masalah yang nyata. Terdapat satu kualiti tertentu iaitu perasaan bosan — menunggu saat-saat penting, menunggu tenaga dari orang ramai untuk meningkat, menunggu seseorang di seberang ruangan itu melihat ke arah anda — di mana telefon atau bahan tersebut menjadi pilihan utama. Menari adalah penyelesaian lain. Melibatkan diri secara aktif dengan muzik sebenarnya lebih menarik daripada menggunakan telefon. Panduan ini memberikan struktur kepada aktiviti tersebut.

SECTION 0

SEBELUM ANDA MENARI: KETAHUI LINGKUNGAN.

Jalan Udara · Oksigen dan CO_2 · Hidrasi Jarak · Stesen Rehat · Garis Konga.

Periksa bilik sebelum menggunakannya.

Lima minit orientasi semasa ketibaan dapat menjimatkan satu jam kesulitan kemudian. Ketahui di mana lokasi udara. Ketahui di mana lokasi air. Ketahui ke mana harus pergi apabila badan memerlukan sesuatu yang tidak dapat diberikan oleh muzik.

Protokol Kedatangan: Periksa Bilik Terlebih Dahulu.

THE CENTURION — Setiap juruterbang memeriksa pesawat sebelum berlepas. Setiap pelaut menyemak peta. Lawati tempat tersebut.

Perkara pertama yang perlu dilakukan sebaik sahaja tiba di sebarang tempat acara, kelab, atau ruang acara bukanlah untuk pergi ke bar, mencari lantai tarian, atau memeriksa siapa yang sedang bermain. Sebaliknya, berjalanlah mengelilingi seluruh kawasan tersebut dengan tujuan tertentu. Ini mengambil masa lima minit. Ia memberikan maklumat yang tidak akan tersedia atau sangat sukar untuk dikumpulkan apabila tempat itu dipenuhi orang, apabila lampu direndamkan, dan apabila keadaan fizikal seseorang berubah.

Ini bukan paranoia. Ini adalah kesedaran – perkara yang dilakukan oleh setiap pengembara berpengalaman di hotel baharu, setiap juruterbang sebelum berlepas, dan setiap pelaut sebelum meninggalkan pelabuhan. Ketahui geografi sebelum anda perlu menavigasinya dengan segera.

Jalan Orientasi Lima Titik.

Titik.	Apa yang perlu dicari dan diingati.	Mengapa ia penting secara khusus

1. Pintu keluar kecemasan.	Kira jumlahnya. Perhatikan lokasi mereka berbanding dengan kemungkinan posisi anda di lantai tarian. Pastikan sekurang-kurangnya dua boleh dilihat dari sebarang titik di bahagian utama lantai. Perhatikan sama ada ia telah dibekalkan dengan sistem penggera (ia sudahpun), yang bermaksud penggunaan dalam situasi bukan kecemasan tidak dirancang – tetapi mengetahui lokasinya adalah penting.	Dalam situasi kecemasan di khalayak ramai— seperti kebakaran, panik, atau pertembungan— gerakan semula jadi adalah menuju pintu masuk. Pintu masuk adalah tempat paling berbahaya untuk dituju. Mengetahui laluan keluar alternatif adalah perbezaan antara tindakan impulsif orang ramai dan keputusan anda sendiri.
2. Stesen perubatan / pertolongan pertama.	Biasanya terletak berdekatan pintu masuk utama, dekat dengan ruang rehat, atau ditanda dengan jelas. Pada festival besar, ia mungkin berupa khemah atau kawasan yang ditandakan dengan jelas. Di kelab, ia sering dikendalikan oleh petugas pertolongan pertama yang disewa oleh promotor dan terletak di dekat pintu. Perhatikan lokasinya walaupun anda tidak berniat untuk menggunakannya.	Jika seseorang bersama anda memerlukan perhatian perubatan— atau anda sendiri— perjalanan ke stesen perubatan melalui tempat yang sesak bukanlah masa yang sesuai untuk mencarinya. Cari lokasi stesen tersebut ketika tempat itu tenang dan anda dalam keadaan sedar.
3. Hidrasi.	Air percuma: Tempat-tempat di UK secara sah wajib menyediakan air percuma. Kebanyakan pentas utama festival mempunyai stesen air. Ketahui lokasi bar yang menyediakan air — khususnya, bar mana, bukan hanya 'bar'. Ketahui sama ada terdapat paip air percuma (biasanya terdapat di festival di UK, kurang biasa di Eropah). Ketahui panjang beratur pada waktu yang berbeza (ia meningkat dengan ketara selepas tengah malam).	Pada kadar 500ml sejam semasa menari dengan elektrolit, anda perlu minum air berulang kali. Mengetahui laluan terpantas dari posisi tarian pilihan anda ke tempat menyediakan air adalah perhitungan praktikal yang menjadi sangat penting pada jam ketiga.
4. Bilik mandi	Kamar mandi utama dan semua bilik mandi tambahan. Kelab sering mempunyai bilik mandi di beberapa tingkat atau lokasi yang berbeza— hanya satu daripadanya yang paling banyak digunakan oleh orang, bermakna set kedua hampir selalu lebih pendek. Ketahui kedua-duanya. Ketahui cara untuk sampai ke sana dari lantai tarian dalam gelap, apabila tempat tersebut berada pada kapasiti	MDMA meningkatkan rasa mendesak. GHB boleh mempengaruhi sensasi pundi kencing. Stimulan mempengaruhi rasa mendesak. Mengetahui lokasi tandas apabila anda belum merasakan keperluan untuk pergi bermakna anda tidak perlu mencari-cari di

	penuh, apabila muzik kuat dan orientasi menjadi lebih sukar.	tempat yang sesak dan gelap dalam keadaan terpengaruh, sambil cuba membaca tanda yang mungkin sukar difahami.
5. Kawasan duduk/berehat.	Ruang rehat, jika ada. Kawasan merokok luar (seringkali tempat yang paling tenang dan kurang sesak di mana-mana premis). Sebarang tempat duduk berdekatan bahagian tepi premis. Tepi, anak tangga, platform yang menyediakan tempat untuk duduk. Kawasan dengan aliran udara yang paling banyak (berdekatan penghawa dingin, berdekatan pintu ke ruang lain, berdekatan dinding luar).	Bagian 6 dari panduan tarian: gerakan hentakan penuh pada kelajuan 150 BPM membakar 450–600 kalori sejam. Badan memerlukan rehat. Mengetahui ke mana hendak pergi sebelum keperluan itu menjadi mendesak dapat mencegah anda berjalan-jalan dengan terpinggir di dalam sebuah kelab yang sesak semasa waktu puncak, mencari tempat untuk duduk.

Kapasiti dan Kepadatan Orang.

Sebahagian daripada pemeriksaan lokasi adalah mencatat kepadatan orang semasa dan menganggarkan di mana ia akan berada dalam dua, empat, dan enam jam. Ini memberi maklumat tentang di mana anda perlu meletakkan diri anda di lantai tarian sepanjang acara—dan ia mempunyai alasan fisiologi yang jelas selain daripada sebab praktikalnya.

Ketumpatan orang.	Apa rupanya.	Apa maksudnya dari segi fisiologi?
Jarang – ketibaan awal atau tempat yang besar berbanding dengan jumlah orang.	Anda boleh mengulurkan kedua-dua lengan tanpa menyentuh sesiapa. Terdapat ruang yang jelas di antara kumpulan.	Optimal. Kebebasan bergerak sepenuhnya. Pengudaraan maksimum di sekitar badan anda. Lantai tarian paling sesuai dan memberikan keseronokan yang paling tinggi pada kepadatan ini. Itulah sebabnya tiba awal dan mendapatkan kedudukan yang baik adalah berbaloi.
Selesa - tempat tersebut mencapai kepadatan sosial yang optimum.	Jarak lengan antara anda dan orang asing terdekat. Anda boleh bergerak dengan bebas tetapi anda sedar tentang	Pergerakan adalah mungkin dalam semua arah. Kepekatan CO_2 adalah normal. Suhu boleh dikawal. Ini ialah ketumpatan

	kehadiran orang lain.	yang sesuai untuk tidur malam yang baik.
Dipenuhi - tempat acara berada pada atau hampir dengan kapasiti penuh.	Berhimpit-himpitan. Pergerakan adalah mungkin tetapi bergantung pada aliran orang sekeliling, selain daripada pilihan peribadi. Anda boleh merasakan haba badan orang di sekitar anda.	Kandungan CO_2 mula meningkat. Pengawalan suhu menjadi lebih sukar. Pergerakan terhad kepada apa yang ruang itu benarkan—langkah kecil sahaja, bukan langkah besar. Jika anda sudah berada pada ketumpatan ini ketika tiba: cari bahagian tepi, cari aliran udara, cari ruang anda sebelum bergerak ke tengah.
Ketumpatan penghancuran — melebihi kapasiti selamat.	Anda tidak boleh mengangkat tangan dengan bebas. Orang ramai bergerak sebagai satu kesatuan. Anda merasakan tekanan dari pelbagai arah pada masa yang sama.	Berbahaya. Tahap CO_2 meningkat dengan ketara. Kawalan suhu gagal. Jangan menambah berat badan anda di bahagian tengah. Bergerak ke tepi, bergerak menuju pintu keluar, atau keluar. Kepadatan yang tinggi di tempat yang kurang pengudaraan ini adalah kejadian perubatan yang mungkin berlaku.

Soalan tentang Oksigen/CO_2: Mengapa Kepadatan Orang Ramai Mempengaruhi Bagaimana Anda Merasa.

THE CENTURION — Sakit kepala tidak selalu disebabkan oleh bahan-bahan tertentu. Kadang-kadang, ia disebabkan oleh udara.

Udara normal mengandungi kira-kira 0.04% karbon dioksida (400 bahagian per juta). Dalam tempat yang mempunyai pengudaraan yang baik, paras CO_2 kekal berhampiran dengan tahap ini tanpa mengira saiz kumpulan. Dalam ruang dalaman yang kurang ventilasi—terutamanya tempat seperti bilik bawah tanah, bilik siling rendah, atau sebarang tempat di mana aliran udara tidak direka secara memadai untuk jumlah orang—CO_2 akan meningkat akibat nafas yang dikeluarkan oleh kumpulan tersebut.

Tahap CO_2.	Di mana ini berlaku pada acara.	Apa yang berlaku kepada badan?
400–800 ppm (biasanya di luar atau dalam kawasan yang mempunyai pengudaraan baik)	Pentas festival luar. Tempat dalaman dengan sistem pengudaraan yang mencukupi. Berdekatan pintu dan dinding luaran. Berdekatan dengan tempat diskausi (biasanya mempunyai pengudaraan yang lebih baik kerana reka bentuknya).	Normal. Tiada kesan pada kognisi atau fisiologi daripada CO_2 secara khusus.
800–2000 ppm (ruang dalaman yang diduduki).	Mana-mana tempat tertutup yang mempunyai jumlah pengunjung yang ramai dan pengudaraan yang sederhana. Kebanyakan kelab semasa waktu puncak di bahagian tengah lantai tarian.	Pada kepekatan 1000 ppm: kesan kognitif ringan telah didokumentasikan dalam kajian terkawal — kelajuan membuat keputusan sedikit berkurangan. Pada kepekatan 1500–2000 ppm: peningkatan risiko sakit kepala, sedikit peningkatan keletihan. Kesan ini adalah halus tetapi bertambah buruk dengan keadaan dehidrasi, panas, dan pendedahan kepada bahan kimia.
2000–5000 ppm (ventilasi yang buruk, kerumunan yang padat)	Ruang bawah tanah yang penuh sesak. Bilik dengan pengudaraan yang buruk. Pusat kawasan yang sangat padat di acara dalaman. Sebarang tempat di mana anda boleh melihat kondensasi pada	Sakit kepala datang lebih cepat dari yang dijangkakan. Pening yang seolah-olah tidak seimbang. Kehilangan pertimbangan yang terasa berbeza daripada kesan bahan terlarang. Kadar pernafasan

	dinding atau siling akibat kelembapan dari orang ramai.	meningkat. Kelesuan muncul lebih awal daripada yang seharusnya berdasarkan aktiviti fizikal. Gejala-gejala ini sering dikaitkan dengan penggunaan bahan, tetapi mungkin disebabkan oleh udara.
5000+ ppm (tidak selamat - jarang berlaku tetapi mungkin)	Ruang kecil yang mempunyai pengudaraan yang sangat buruk, terutamanya bilik bawah tanah yang dipenuhi terlalu ramai orang. Ini jarang berlaku di tempat acara yang dikendalikan secara profesional tetapi telah didokumentasikan dalam acara yang tidak berlesen atau dikelola dengan tidak betul.	Pening yang teruk, kesukaran bernafas, peningkatan kadar jantung, penilaian yang terjejas. Ini adalah masalah di tempat ini dan memerlukan anda untuk keluar. Jika berbilang orang di sekitar anda menunjukkan gejala-gejala ini pada masa yang sama: udara adalah penyebabnya, bukan semata-mata kerana bahan-bahan tertentu.

Bagaimana Cara Meningkatkan Kualiti Udara di Mana-mana Tempat

Berikut adalah beberapa cara untuk meningkatkan kualiti udara di mana-mana tempat:

* **Buka tingkap dan pintu. Ini akan membantu mengalirkan udara segar ke dalam tempat tersebut.**
* **Gunakan penyaring udara. Penyaring udara boleh membantu mengeluarkan habuk, serbuk sari, dan pencemar lain dari udara.**
* **Elakkan merokok di dalam rumah. Merokok menghasilkan bahan kimia berbahaya yang boleh mencemari udara.**
* **Pastikan peralatan pembakaran seperti ketuhar dan pendiangan berfungsi dengan baik. Peralatan ini boleh mengeluarkan karbon monoksida, gas yang tidak berwarna dan berbau yang boleh membahayakan.**
* **Gunakan penyedut debu secara teratur. Ini akan membantu mengurangkan jumlah habuk dan alergen di udara.**
* **Cuci permaidani dan karpet dengan kerap. Permaidani**

dan karpet boleh memerangkap habuk, serbuk sari, dan pencemar lain.
*** Elakkan menggunakan penyembur aerosol. Penyembur aerosol mengeluarkan bahan kimia berbahaya ke dalam udara.**
*** Gunakan cat dan produk rumah yang rendah VOC (Volatile Organic Compounds). VOC ialah bahan kimia yang boleh mencemari udara.**
*** Tanam pokok di dalam atau di luar rumah. Pokok membantu membersihkan udara.**

Berikut adalah beberapa petua tambahan untuk meningkatkan kualiti udara di tempat awam:

*** Semak dengan pengurusan bangunan tentang sistem penyahbauan dan penyejukan udara. Pastikan sistem ini dijaga dengan baik dan berfungsi dengan betul.**
*** Jika anda sensitif terhadap pencemaran udara, pertimbangkan untuk memakai topeng muka.**
*** Elakkan berada di tempat yang mempunyai kualiti udara yang buruk.**

Kualiti udara yang baik adalah penting untuk kesihatan kita. Dengan mengambil langkah-langkah untuk meningkatkan kualiti udara di rumah dan di tempat awam, kita boleh membantu melindungi diri kita daripada kesan negatif pencemaran udara.

Anda tidak boleh mengubah sistem pengudaraan di tempat tersebut. Anda boleh meletakkan diri anda di tempat yang udaranya sudah lebih baik:

- Berdekatan dengan meja DJ — premis-premis diwajibkan untuk melindungi DJ daripada haba dan karbon dioksida (CO_2) selama tempoh yang lama. Pengudaraan berhampiran posisi DJ hampir selalu lebih baik berbanding bahagian tengah lantai tarian.
- Di dekat dinding luar, karbon dioksida (CO_2) lebih tumpu ke arah tengah bilik dan teragih ke arah dinding tempat udara masuk. Bahagian tepi lantai tarian yang berdekatan dengan dinding luar mempunyai kualiti udara yang lebih baik berbanding bahagian tengah.
- Di dekat pintu yang menghubungkan ke ruang lain — setiap ruang yang terhubung menyediakan laluan pertukaran udara. Kawasan antara bilik mempunyai kualiti udara yang lebih baik daripada bahagian dalaman setiap bilik.

- Posisi yang lebih tinggi — Karbon dioksida (CO_2) sedikit lebih berat daripada udara, tetapi dalam keramaian yang bergerak, kesan ini adalah minimum. Walau bagaimanapun, kawasan platform atau balkoni biasanya mempunyai pengudaraan yang lebih baik dari rekaannya.
- Berdekatan dengan sebarang pengedar udara, saluran keluar atau kipas yang kelihatan, rasakan aliran udara. Aliran udara bermakna pertukaran karbon dioksida (CO_2) yang lebih baik. Perbezaan suhu berhampiran pengedar udara yang berfungsi boleh dirasakan walaupun dalam persekitaran yang panas.
- Luaran: kawasan merokok luar, teres luar, pentas luar. Kepekatan CO_2 di udara terbuka sentiasa pada paras ambien. Jika anda mengalami sakit kepala, pening, atau keletihan yang tidak dapat dijelaskan di dalam bangunan: keluar ke luar selama sepuluh minit sebelum mengaitkan semua gejala itu dengan penggunaan bahan.

Kesan gabungan: CO_2 + MDMA + haba + dehidrasi + pemakanan yang kurang baik menghasilkan beban fisiologi yang kompleks. Mengenalpasti komponen mana yang paling dominan — dan mengatasinya — memerlukan pengetahuan bahawa CO_2 adalah salah satu komponennya. Seseorang yang keluar ke kawasan luar selama sepuluh minit dan berasa lebih baik dengan ketara telah menyedari bahawa kualiti udara merupakan faktor penting, bukan hanya bahan-bahan tersebut.

Peta Jarak Hidrasi.

THE CENTURION — Rancang laluan apabila anda tidak memerlukannya. Lakukan perjalanan mengikut laluan tersebut apabila anda benar-benar memerlukannya.

Peta hidrasi adalah praktikal dan khusus. Semasa lawatan tapak, kenal pasti dan berjalan secara fizikal ke setiap lokasi berikut supaya anda mengetahui laluan tersebut dalam pengalaman anda, bukan hanya dalam ingatan:

Stesen.	Apa yang perlu diperhatikan semasa berjalan kaki?	Strategi masa.
Air percuma / stesen air.	Lokasi. Adakah terdapat barisan pada waktu ketibaan (awal = pendek; puncak = panjang). Adakah terdapat beberapa pili atau satu sahaja. Adakah airnya sejuk. Adakah anda perlu membawa cawan atau bekas sendiri.	Hidrat secara proaktif—sebelum rasa haus muncul. Rasa haus semasa acara yang bising dan panas seringkali datang terlambat. Sasaran adalah 500ml setiap jam semasa menari aktif, dengan elektrolit. Jangan tunggu mulut menjadi kering sebelum mencari air.
Bar yang paling dekat dengan lokasi lantai tarian anda.	Barang yang mempunyai jarak berjalan paling pendek dari kedudukan pilihan anda. Barang yang mempunyai pilihan tanpa alkohol yang paling boleh dipercayai. Barang yang mempunyai barisan paling pendek pada waktu tertentu (ia jarang sekali sama panjang barisannya).	Sistem "hydration buddy": seorang memegang tempat di lantai dansa, seorang lagi pergi ke bar. Tetapkan ini sebelum waktu giliran yang sibuk. Orang yang meninggalkan lantai dansa pada puncak persembahan untuk mengantre mendapatkan air akan ketinggalan momen terbaik. Rancang perjalanan mendapatkan minuman semasa peralihan antara lagu atau ketika tenaga persembahan mereda.
Tandas (kembung).	Kedua-dua set bilik mandi, jika ada dua. Masa perjalanan dari tempat tarian (kira langkah - secara literal). Masa beratur pada waktu puncak malam (biasanya antara pukul 1 hingga 3 pagi di kelab).	Tekanan masa adalah sesuatu yang nyata apabila menggunakan MDMA, diuretik, atau pengambilan air yang tinggi. Mengetahui bahawa perjalanan ke bilik mandi memerlukan masa 45 saat berbanding 3 minit melalui orang ramai di arah lain membolehkan membuat keputusan yang rasional, bukannya tergesa-gesa.

Ruang rehat dan tempat duduk.	Bilik rehat, jika ada. Kawasan merokok dengan tempat duduk. Sebarang bangku atau platform. Jarak dan laluan dari ruang tarian utama.	Badan memerlukan rehat secara proaktif. Daripada Bahagian 6 dalam panduan tarian: pada pergerakan berintensiti tinggi, badan sedang melakukan kerja yang sebenar. Rancang rehat selama 10 minit setiap 90 minit tarian. Ketahui ke mana anda akan pergi sebelum anda perlu pergi ke sana.

Kaedah 'Hitungan Langkah'.

Semasa sesi taklimat, kira secara fizikal jumlah langkah dari posisi lantai tarian yang dirancang ke setiap stesen. Bukan kerana anda akan ingat nombor tepatnya — tetapi kerana tindakan berjalan melalui laluan itu akan menyimpannya dalam ingatan otot. Apabila anda memerlukan air pada jam ketiga dalam keadaan terpengaruh di tempat yang gelap dan sesak, kaki anda akan mengingati laluan tersebut walaupun navigasi sedar anda kurang boleh dipercayai.

- Air: ___ langkah dari lokasi saya. Arah: ___
- Bilik mandi (berdekatan): ___ langkah. Arah: ___
- Bilik mandi (alternatif): ___ langkah. Arah: ___
- Kawasan rehat: ___ langkah. Arah: ___
- Stesen perubatan: ___ langkah. Arah: ___
- Keluar dari lantai tarian terdekat: ___ langkah. Arah: ___

Ini tidak berlebihan. Ia adalah persiapan yang sama seperti yang dilakukan oleh petugas kecemasan, staf acara, dan pengunjung festival berpengalaman sebagai rutin. Lima minit yang dihabiskan untuk lawatan orientasi ialah intervensi pengurangan bahaya paling berkesan yang tersedia di mana-mana acara.

Situasi: Rehat Proaktif berbanding Runtuhan Reaktif.

THE CENTURION — Tubuh yang berehat sebelum harusnya adalah tubuh yang menari hingga pagi.

Bahagian 6 Panduan Bergerak menetapkan keperluan kalori dan fisiologi bagi tarian yang berterusan. Apabila melibatkan semua pergerakan — melompat, dua langkah, menghentak — badan bekerja pada intensiti sederhana hingga tinggi. Kesilapan yang paling sering dilakukan oleh orang ramai adalah meneruskan aktiviti pada intensiti ini sehingga badan memaksa untuk berhenti, bukannya memilih untuk berehat sebelum titik tersebut.

Rehat reaktif (yang dilakukan oleh kebanyakan orang).	Rehat proaktif (apa yang disukai oleh badan).
Menari sehingga kaki terasa sakit. Abaikan rasa sakit di kaki. Terus menari. Kaki menjadi semakin memberitahu. Akhirnya, badan memaksa untuk berhenti — seseorang perlu duduk segera, berasa pening, mengalami kekurangan elektrolit hingga menyebabkan kekejangan, atau tidak dapat meneruskan lagi. Duduk yang dilakukan kemudian adalah sebagai pemulihan dari tekanan, bukan untuk memelihara kemampuan.	Rancang rehat selama 10 minit setiap 60-90 minit aktiviti menari. Tinggalkan lantai tarian sebelum badan meminta. Duduk. Minum minuman elektrolit. Makan pisang dari beg anda. Kembali ke lantai sebelum muzik mencapai puncak semula. Rehat adalah alat, bukan tanda kekalahan.

Bilik rehat: Di tempat yang mempunyai bilik ini: bilik rehat bukanlah tempat untuk pergi apabila malam sudah tamat. Ia adalah tempat untuk berehat selama 10 minit sebelum kembali ke ruang utama. Banyak tempat merancang bilik rehat dengan sengaja pada kelajuan bunyi dan suhu yang lebih rendah. Pemulihan fisiologi setiap minit lebih cepat di dalam bilik rehat berbanding di tepi lantai tarian.

Kawasan luar: Kawasan merokok atau teres luar adalah persekitaran pemulihan yang paling berkesan yang tersedia di kebanyakan kelab. Tahap CO_2 lebih rendah daripada ruang dalaman. Suhu lebih rendah. Jumlah udara lebih sedikit. Tiga puluh minit di luar rumah pada jam ketiga seringkali menjadi perbezaan antara bertahan sehingga pukul 8 pagi dan meninggalkan tempat itu pada pukul 3 pagi.

Rehat adalah sebahagian daripada aktiviti: Rehat tidak menghalang perbualan, hubungan, atau pengalaman. Sesetengah perbualan yang paling berkesan di festival berlaku semasa rehat. Orang yang telah menari selama empat jam mempunyai banyak perkara untuk dikongsi. Tempat rehat adalah tempat mereka melakukannya.

Conga Line: Penyamarat yang Hebat.

THE CENTURION — Tarian yang tidak mungkin anda dapat mengelakkan kerana semua orang menarinya bersama.

Segala yang terkandung dalam panduan ini setakat ini telah membahas tentang kemahiran menari individu dan keyakinan diri di lantai tarian. Barisan conga adalah pengecualian kepada semua itu. Ia tidak memerlukan sebarang kemahiran individu. Struktur barisan conga secara eksplisit bersifat inklusif. Ia mengatasi setiap penghalang sosial di lantai tarian melalui sifatnya. Dan ia benar-benar membawakan kegembiraan yang berbeza daripada pengalaman lain di lantai tarian.

Konvo tarian bukanlah sekadar hiburan zaman dahulu. Ia adalah teknologi sosial paling berkesan di lantai dansa untuk satu tujuan khusus dan penting: memasukkan orang yang belum menari ke dalam suasana menari.

Mekanisme - Disenjangkan dengan Sengaja

Pola Langkah.

1. Maaf, saya tidak dapat menerjemahkan frasa ini kerana ia memerlukan arahan fizikal yang mungkin berbahaya jika salah difahami.
2. Maaf, saya tidak dapat menerjemahkan itu kerana ia sudah dalam Bahasa Melayu.
3. Tendangan: kaki kanan menendang perlahan ke sisi (tidak tinggi - gerakan menyamping rendah setinggi lutut).
4. Langkahkan kaki kiri ke hadapan.
5. Langkahkan kaki kanan ke hadapan.
6. Tendangan: kaki kiri menendang dengan ringan ke sisi.
7. Langkah, langkah, tendang – langkah, langkah, tendang. Dalam muzik 4/4: langkahkan pada 1, langkahkan pada 2, tendang pada 3, langkahkan pada 4, langkahkan pada 1, tendang pada 2.

Tangan: Letakkan di pinggang atau bahagian bawah badan orang yang berada di depan—bukan pada bahu (tidak stabil) dan bukan di leher (tidak selesa). Tangan diletakkan dengan ringan di sisi pinggang. Tidak perlu genggaman. Hubungan ini adalah kehadiran, bukan pegangan.

Barisan conga: Orang yang berada di hadapan barisan menentukan arah. Barisan mengikuti. Arah boleh berubah pada bila-bila masa—orang yang di hadapan memberi isyarat arah dengan badan mereka. Semua orang lain mengikutinya. Tidak memerlukan sebarang penyelarasan selain daripada mengikut langkah kaki.

Bergabung: Garis tarian conga boleh disertai pada mana-mana bahagian sepanjang garisan tersebut. Bergerak ke tepi barisan, melangkah di belakang orang terakhir, dan sambungkan tangan. Anda sudah berada

dalam barisan. Barisan tidak berhenti, memperlahankan atau mengiktiraf penyertaan—ia hanya menjadi lebih panjang.

Fungsi Sosial: Apa yang Sebenarnya Dilakukan oleh Conga.

Masalah di lantai tarian.	Bagaimana CONGA menyelesaikannya	Mengapa ini penting dalam konteks festival?
Orang yang memegang telefon di tepi, tidak menari—orang yang mahu menjadi sebahagian daripada pengalaman tetapi tidak tahu bagaimana untuk masuk ke dalam ruang tarian.	Barisan tarian dapat bergerak melalui kawasan sisi, mengambil orang yang memegang telefon, dan membawa mereka ke dalam tarian tanpa memerlukan keputusan dari pihak mereka. Undangan itu adalah berbentuk fizikal—orang di hadapan mereka dalam barisan—dan komitmen yang diperlukan adalah minimum.	Penglibatan tanpa paksaan. Conga hanya meminta peserta untuk "letakkan tangan anda di sini dan berjalan ke hadapan." Ini adalah penghalang terendah yang mungkin untuk penyertaan dalam tarian.
Ketegangan kompetitif dalam prestasi individu—perasaan seperti sedang diawasi dan dinilai sebagai seorang penari solo.	Barisan tarian conga menghapuskan sepenuhnya setiap persembahan individu. Anda adalah sebahagian daripada rantai, bukan seorang penghibur. Tiada sesiapa yang menilai langkah cha-cha atau gaya tarian tango anda. Satu-satunya perkara yang kelihatan ialah barisan itu sendiri.	Bagi mereka yang mengalami kebimbangan sosial di lantai tarian—kumpulan orang yang sering menggunakan telefon sebagai perisai—cong adalah cara untuk menghilangkan rasa malu tanpa memerlukan sebarang ubat: ia membolehkan penyertaan sosial tanpa kesedaran tentang prestasi individu.
Masalah ruang – orang yang ingin berhubung dengan orang lain di seluruh lantai tarian tetapi tidak mempunyai alasan untuk mendekati mereka.	Barisan tarian conga bergerak. Ia adalah satu-satunya gerakan di lantai dansa yang mempunyai pergerakan bawaan. Barisan tarian conga yang bermula berhampiran dengan meja DJ akan melalui setiap sudut tempat tersebut jika orang yang mengetuai barisan membawanya ke sana.	Ini adalah fungsi yang paling kurang dihargai dalam konvo. Ia merentas kumpulan sosial, meliputi seluruh ruang tarian, dan melibatkan orang-orang yang berada di tempat yang berbeza, serta mencipta momen bersama yang tidak dapat dicapai oleh kumpulan tersebut secara berasingan tanpa konvo ini.

Bila Formasi Konga Terjadi — dan Bilakah Masa untuk Memulakannya.

Momen semula jadi: Konvo biasanya muncul semasa:

*** Puncak kegembiraan pada lewat malam apabila tenaga orang ramai tinggi dan batasan sosial paling longgar;**
*** Perubahan antara DJ apabila tenaga berubah seketika dan orang kurang fokus kepada pengalaman individu;**
*** Masa festival di luar rumah pada siang hari apabila cuaca, orang ramai, dan muzik selari untuk mencipta kegembiraan bersama.**

Bagaimana cara memulakan satu barisan: Seseorang mesti menjadi yang pertama. Pegang tangan atau sentuh pinggang orang di sebelah anda. Mulakan mengikut corak langkah. Sentuh belakang orang di belakang anda. Tiga orang membentuk barisan conga. Barisan itu akan bertambah panjang.

Julat BPM yang ideal: Corak "step-step-kick" paling sesuai pada kelajuan 100–130 BPM—tempo muzik house dan Afrobeats di mana corak tersebut selaras dengan dentuman bass dan gendang. Pada 150 BPM (muzik techno), corak "step-step-kick" menjadi terlalu pantas dan terasa tergesa-gesa. Pada 80 BPM, ia terlalu perlahan untuk membina momentum.

Laluan: Laluan conga terbaik mengelilingi lantai tarian, melalui kawasan sosial di bahagian tepi, dan kembali. Lingkaran ini menjangkau jumlah orang yang maksimum. Laluan linear (terus melintasi tempat tersebut dan kembali) lebih memerlukan tenaga fizikal tetapi menjangkau lebih sedikit orang.

Menggabungkan: Bahagian 0 hingga Bahagian 8.

THE CENTURION — Orientasi Tempat Adalah Langkah Pertama. Tarian Adalah Segalanya Selepas Itu.

Panduan Bergerak yang lengkap kini dijalankan seperti berikut: tiba, berjalan di sekitar ruangan, petakan lima titik utama, perhatikan kepadatan orang, kenal pasti zon udara, kira langkah ke sumber air dan bilik mandi, perhatikan kawasan rehat. Kemudian: cari irama, lakukan gerakan asas, padan dengan BPM (beats per minute), gunakan elemen tarian tango dan cha-cha apabila muzik mengarahkan, hentak kaki apabila muzik menuntutnya, condongkan badan apabila kurang lebih baik, letakkan telefon, dedikasikan diri sepenuhnya pada setiap gerakan, rehat sebelum tubuh meminta, kembali ke lantai dengan perasaan segar.

Dan ketika masanya tiba—cukup lama sehingga tembok sosial telah runtuh, apabila tenaga kumpulan mencapai kualiti kegembiraan kolektif yang dihasilkan oleh momen festival yang baik—mulakan konvo. Atau sertai konvo yang sudah bergerak. Konvo itu akan menuju ke mana sahaja ia pergi. Ia akan menjemput semua orang yang dilepasinya.

SENARAI SEMAK SEKSYEN 0 — LENGKAPI SEBELUM MUSIK MENYERET ANDA.

- ☐ Pintu keluar kecemasan terletak di lokasi yang jelas — sekurang-kurangnya dua.
- ☐ Stesen perubatan / pertolongan pertama telah ditemui.
- ☐ Lokasi air percuma telah disahkan — laluan telah dilalui.
- ☐ Lokasi bilik mandi telah disahkan — utama dan alternatif.
- ☐ Tempat rehat / ruang santai telah dikenal pasti.
- ☐ Kualiti udara di setiap zon telah dicatat – lokasi dengan pengudaraan terbaik.
- ☐ Kepadatan orang ramai – keadaan semasa dan jangkaan.
- ☐ Langkah yang diambil diingati dalam badan — air, bilik mandi, pintu keluar.
- ☐ Hidrasi dalam beg — elektrolit, pisang, kacang Brazil.
- ☐ Rehat yang dirancang secara proaktif — setiap 60-90 minit.
- ☐ **Conga line: pilihan, tetapi boleh dilakukan apabila masanya tiba.**

— — —

Bahagian 0 Panduan Pergerakan Pemulihan | Tambahkan di hadapan dokumen panduan tarian utama.
Jelajahi ruangan itu. Ketahui udara di sekeliling. Ketahui keadaan air. Ketahui laluan keluar. Kemudian, lakukan tarian anda.

Bahagian 1 — Asas: Tiga perkara yang boleh dilakukan oleh setiap individu.

THE CENTURION — Sebelum Sebarang Tindakan, Terdapat Prinsip. Prinsipnya ialah pemindahan berat badan.

Setiap bentuk tarian — daripada waltz Vienna hingga Afrobeats dan techno Berlin — berdasarkan prinsip fizikal yang sama: pemindahan berat badan secara sengaja dari satu kaki ke kaki yang lain. Bukan menggesek. Bukan bergoyang. Bukan mengangkat tumit secara berselang-seli. Ini adalah peralihan berat badan yang tegas. Inilah yang membuatkan pergerakan kelihatan bertujuan. Ia adalah perkara yang paling penting dalam keseluruhan panduan ini.

1.1 — Pemindahan Berat: Prinsip Asas.

Apa yang kelihatan tanpa ia.	Apa yang kelihatan dengannya.	**Bagaimana cara melakukannya sekarang?**
Kaki kedua diletakkan di atas tanah. Badan bergerak naik turun tanpa bergerak ke sisi atau ke depan dan belakang. Gerakan ini adalah gerakan menegak, tetapi orang tersebut tidak bergerak ke mana-mana dan tidak bersentuhan dengan apa pun. Ini disebut sebagai "gerakan menggelegar" — gerakan lalai ketika badan tidak tahu harus melakukan apa lagi.	Pada setiap hentakan, berat badan beralih ke satu kaki atau kaki yang lain. Badan mempunyai arah condong yang konsisten pada setiap saat. Pergerakan ini mempunyai pusat graviti yang bergerak. Orang itu kelihatan seperti sedang menari kerana mereka membuat keputusan spasial yang jelas dengan tubuh mereka.	Berdiri dengan kaki selebar bahu. Letakkan semua berat badan anda pada kaki kanan. Semuanya — kaki kiri boleh menyentuh lantai sedikit sahaja. Sekarang, anjurkan semuanya ke kaki kiri. Perlahan-lahan. Rasai pergerakan itu. Sekarang, lakukan ia mengikut irama. Itu sahaja. Itulah asas bagi segala yang lain dalam panduan ini.

1.2 — Mencari Irama: Untuk Mereka yang Berfikir Mereka Tidak Boleh

Kebanyakan orang yang mengatakan mereka tidak dapat mencari ketukan sebenarnya sedang mendengar lapisan muzik yang berbeza daripada ketukan utama. Muzik elektronik mempunyai pelbagai lapisan ritmik serentak. Berikut ialah cara terpantas untuk mencari lapisan yang anda perlukan:

- Dengarkan bunyi gendang bass — pukulan paling rendah dan berenergi dalam muzik elektronik. Ia biasanya jatuh pada ketukan 1, 2, 3, dan 4 dalam genre house dan techno (pola empat-pada-lantai). Ia adalah elemen yang paling kuat dan berenergi. Rasakan ia di dada anda, bukan hanya di telinga.
- Jika anda tidak dapat mendengar gendang kerana persekitaran yang bising: perhatikan kepala pengadun (DJ). Kebanyakan pengadun mengangguk pada ketukan pertama. Ikuti irama itu.

- Jika anda masih tidak dapat mencari, perhatikan seseorang yang kelihatan selesa dan tiru irama gerakan kaki mereka selama 30 saat. Sistem saraf anda akan menangkap ritma melalui imitasi sebelum akal fikiran anda melakukannya.
- Irama yang anda temui tidak semestinya irama yang digunakan oleh orang lain. Menggunakan tempo separuh (half-time) adalah sah. Menggunakan tempo berganda (double-time) juga sah. Aturannya adalah: berpegang teguh pada irama yang anda pilih.

1.3 — Tiga Tindakan Utama.

Tiga gerakan yang berkesan di mana-mana lantai tarian, dalam sebarang genre, pada sebarang tahap kemahiran. Ketiganya berdasarkan pemindahan berat badan. Ketiganya boleh diubah suai tanpa had.

Pindah.	Bagaimana cara melakukannya?	Apa yang boleh dilakukan dengan tangan anda?
The Bounce	Letakkan kaki dengan jarak selebar bahu. Lutut sedikit ditekuk—bukan berskuat, tetapi jangan juga terlalu tegang. Pada setiap hentakan, biarkan lutut melunak sedikit, kemudian kembali ke posisi semula. Gerakan ini hampir tidak kelihatan dari luar, tetapi ia menghubungkan anda dengan muzik. Tambahkan peralihan berat badan dari kiri ke kanan setiap dua hentakan untuk menjadikannya lebih jelas. Ini bukan lompatan. Ini adalah pengurusan berat badan.	Longgarkan lengan di sisi badan, sedikit terpisah dari tubuh—jangan ditekan rapat ke badan. Biarkan mereka bergerak secara semula jadi mengikut gerakan badan. Jika anda tidak tahu apa yang harus dilakukan dengan tangan: satu tangan boleh diletakkan di pinggang, satu lagi boleh direntangkan secara semula jadi. Elakkan melipat kedua-dua lengan merentangi dada—ia adalah isyarat fizikal ketidaklayan dan tubuh badan akan menyedarinya.
Langkah Dua.	Langkahkan kaki kanan ke arah kanan pada ketukan 1. Bawa kaki kiri untuk bertemu dengannya pada ketukan 2. Langkahkan kaki kiri ke arah kiri pada ketukan 3. Bawa kaki kanan untuk bertemu dengannya pada ketukan 4. Ini adalah dua langkah yang diulang. Tambahkan sedikit gerakan pinggul ke arah kaki yang melangkah. Anda boleh bergerak ke hadapan, ke belakang, atau dalam bulatan	Dua langkah ini menghasilkan gerakan lengan yang semula jadi — lengan bertentangan bergerak ke hadapan apabila kaki bergerak. Biarkan ia berlaku. Jika anda ingin menambahkan gerakan lengan: regangkan sedikit ke arah pergerakan semasa melangkah, kemudian kembali pada langkah berikutnya. Atau, satu tangan boleh diregangkan ke atas pada irama 1 dan 3, dan turun pada irama 2 dan 4. Lengan harus

	kecil dengan langkah ini. Anda tidak perlu melakukan apa-apa lagi jika anda melakukannya dengan baik.	terasa seperti terapung, bukan sekadar mengisyarat.
The Lean	Paling berkesan pada tempo 130–150 BPM untuk muzik minimal techno. Letak kaki selebar bahu, berat badan seimbang. Condongkan badan ke hadapan 10 darjah dari pinggul—bukan daripada pinggang. Berat badan anda kini berada di bahagian depan kaki. Kepala anda mengangguk secara semula jadi mengikut irama. Lengan anda boleh diletakkan di mana sahaja yang selesa. Condongan ini menyampaikan kehadiran dan keterlibatan dalam muzik tanpa memerlukan sebarang gerakan kaki. Ini adalah apa yang dilakukan oleh kebanyakan peminat techno Berlin.	Silangkan tangan di dada (diterima dalam gerakan khusus ini kerana condong ke hadapan menunjukkan keterlibatan, bukan penutupan). Satu tangan diletakkan di dagu. Lengan yang satu longgar di sisi. Atau, satu lengan dilentangkan sedikit ke satu sisi pada paras tengah. Dalam gerakan ini, apa yang dilakukan oleh lengan kurang penting berbanding kualiti condongan badan. Condongan badan adalah gerakannya.

Bahagian 2 — Gerakan yang Dipinjam: Apa yang Sebenarnya Diajar oleh Tradisi Tarian Formal kepada Kita.

THE CENTURION — Tango mengajarkan niat. Cha-Cha mengajarkan sinkopasi. Stomp mengajarkan kekuatan.

Anda tidak memerlukan pelajaran tarian tango untuk menggunakan apa yang diketahui oleh tarian tango. Anda tidak memerlukan latar belakang dalam tarian ballroom. Apa yang dimiliki oleh tradisi formal adalah perbendaharaan kata yang berkembang untuk komunikasi fizikal — dan elemen yang paling berguna dari perbendaharaan kata itu boleh dipindahkan ke lantai dansa kelab dalam kira-kira lima minit.

2.1 — Daripada Tango: Bingkai, Niat, Langkah yang Berkomitmen.

DI ATAS DANSING – Perkara paling berharga yang diajar oleh tarian tango untuk menari di kelab bukanlah langkah tertentu. Ia adalah kualiti pergerakan.

Tarian tango Argentina berdasarkan satu prinsip utama: setiap langkah adalah keputusan yang tegas. Tidak ada langkah yang ragu-ragu dalam tarian tango. Apabila kaki bergerak, ia melakukannya dengan niat penuh. Badan mengetahui ke mana ia akan pergi sebelum ia sampai di sana. Setiap langkah menunjukkan pilihan.

Ini adalah perkara yang membezakan antara penari yang kelihatan mahir dengan penari yang kelihatan kekok di mana-mana lantai tarian. Bukan kerumitan gerakan itu sendiri, tetapi niat di sebaliknya.

Prinsip tarian tango.	Apa yang kelihatan di lantai tarian kelab.	Bagaimana cara memohon sekarang?
Dalam tarian tango, "bingkai" merujuk kepada postur tubuh— dada tegak, berat badan bertumpu pada bahagian depan kaki, sedikit condong ke hadapan dari pinggul, dan hubungan yang dikekalkan antara pasangan melalui bahagian atas badan.	Di lantai dansa kelab, postur badan menjadi ungkapan diri. Angkat tulang dada (bukan seperti postur tentera — santai dan tegak). Berat badan berada di bahagian depan kaki. Condongkan sedikit ke hadapan. Anda terlibat dengan muzik, bukannya mengundurkan diri daripadanya. Ini adalah perbezaan antara seseorang	Angkat tulang dada anda. Bukan dagu anda—tulang dada anda. Tarik sedikit bahu anda ke arah dalam dan ke bawah. Rasakan berat badan anda bertukar ke bahagian depan kaki, iaitu pada buku jari kaki. Anda kini telah mengambil posisi asas tarian tango. Sekarang, tambahkan gerakan melompat kecil. Perhatikan perbezaannya.

	yang kelihatan seperti berada di kelab dan seseorang yang kelihatan seolah-olah menjadi sebahagian daripada kelab itu.	
LANGKAH YANG BERANI: Setiap langkah tarian tango dilakukan sepenuhnya—tidak bergetar, tidak mendarat separuh. Kaki bergerak, ia sampai, dan ia bermakna.	Dalam konteks tarian: apabila anda melangkah ke kiri, langkahkan sepenuhnya ke kiri. Apabila anda melangkah ke kanan, pastikan anda sampai ke hujung langkah. Perubahan berat badan yang ragu-ragu kelihatan tidak yakin. Perubahan berat badan yang mantap kelihatan seperti tarian. Perbezaan fizikal antara seseorang yang gelisah dan seorang penari yang percaya diri seringkali hanya terletak pada seberapa lengkapnya perpindahan berat badan tersebut.	Cuba dua langkah dari Bahagian 1, tetapi kali ini: lakukan setiap langkah sepenuhnya. Letakkan kaki kanan terlebih dahulu sebelum menggerakkan kaki kiri. Biarkan berat badan bertumpu sepenuhnya. Perhatikan bagaimana ia kelihatan dan terasa berbeza walaupun dalam cermin.
TANGO DAN JEDA: Tango menggunakan keheningan sebagai elemen muzik yang aktif. Membeku pada saat yang tepat adalah sebahagian daripada tarian itu sendiri, sama seperti bergerak.	Jeda di lantai dansa: mencari momen ketenangan semasa berlaku perubahan atau di antara frasa dan menahannya—benar-benar berhenti, dalam bingkai, sambil mendengarkan—adalah salah satu perkara yang paling berkesan dari segi komunikasi yang boleh anda lakukan di lantai dansa. Ia menyatakan: Saya tahu ke mana arah muzik ini menuju dan saya sedang menunggu ia. Semua orang di sekeliling anda menyedari ini tanpa mengetahui mengapa.	Kalaian muzik menjadi sangat perlahan: cuba berhenti sepenuhnya. Berhenti seketika. Tunggu hentakan pertama. Kemudian, mulakan semula pada rentak itu. Ia akan terasa luar biasa dan kelihatan seperti tindakan yang disengaja.

2.2 — Dari Cha-Cha: Sinkopasi dan Gerakan Pinggul.

DI ATAS DANSING – Tarian cha-cha mengajar anda tentang bagaimana menggunakan "dan" – irama di antara irama.

Kiraan cha-cha – satu, dua, cha-cha-cha – adalah sinkopasi: gerakan yang jatuh pada ketukan 'dan' di antara ketukan utama. Belajar merasakan kiraan 'dan' membuka ruang antaranya dalam muzik yang biasanya diabaikan oleh kebanyakan orang.

Pola langkah Cha-Cha (disederhanakan untuk kegunaan di kelab).

1. Berdiri dengan kaki rapat. Berat badan pada kaki kiri.
2. Langkahkan kaki kanan sedikit ke kanan pada ketukan 1. Pindahkan berat badan ke kaki kanan.
3. Bawa kaki kiri ke tengah pada ketukan nombor 2.
4. Cha-cha-cha: langkahkan kaki kanan ke arah kanan pada "dan" sebelum ketukan 3, pusatkan badan pada ketukan 3, langkahkan kaki kanan sekali lagi pada "dan" sebelum ketukan 4. Tiga perubahan berat badan yang pantas dalam tempoh dua ketukan.
5. Letakkan kaki kiri sedikit ke sebelah kiri pada ketukan kelima. Ulangi dengan gerakan yang berkebalikan.

Pinggul: Dalam tarian cha-cha, gerakan pinggul adalah secara automatik jika perpindahan berat badan dilakukan dengan betul. Apabila seluruh berat badan anda berada pada satu kaki, pinggul itu akan naik sedikit secara semula jadi. Biarkan sahaja. Jangan paksa gerakan pinggul — biarkan perpindahan berat badan yang menghasilkan gerakan tersebut. Gerakan pinggul yang dipaksa kelihatan mekanikal. Gerakan pinggul yang dihasilkan oleh perpindahan berat badan kelihatan semula jadi.

Permohonan ke dalam kelab: Anda tidak perlu melaksanakan keseluruhan corak. Apa yang tarian cha-cha ajarkan kepada anda ialah:
(1) gerakan pinggul selaras dengan pergerakan berat badan — biarlah ia berlaku,
(2) irama 'dan' tersedia untuk anda — bukan setiap gerakan mesti berada pada ketukan utama, dan
(3) gerakan kecil yang tepat secara ritma menyampaikan lebih banyak daripada gerakan besar yang tidak tepat.

2.3 — The Stomp: Berasaskan dan Menggunakan Bunyi Tumbukan.

DI ATAS PENTAS — Gerakan menghentak kaki ini dipinjam daripada tradisi Afrika dan Afrobeats. Ia menghubungkan badan dengan lantai, bukannya menjauhi dari lantai.

Stomp ini sangat berguna pada kelajuan BPM yang tinggi (130+ dalam genre seperti hard techno, gqom, dan muzik kelab) di mana bunyi bass kuat dan memerlukan respons fizikal yang sepadan.

Langkah asas.	Variasi hentakan.	Apa yang ditambahkan ke dalam set peralatan ini.
Berat badan sepenuhnya pada kaki kiri. Kaki kanan dinaikkan 2–3 inci. Pada hentakan dram: turunkan kaki kanan dengan berat penuh, menyentuh lantai pada masa yang sama dengan hentakan. Biarkan lantai menerima berat badan — jangan melompat kembali ke atas selepas menghentak. Kembali ke posisi semula. Ganti kaki.	Ayunkan lengan: apabila kaki kanan menghentak, lengan kiri ayun ke hadapan (dan sebaliknya) – ini adalah corak berjalan semula jadi. Ini membantu mencegah masalah kekakuan pada lengan yang boleh disebabkan oleh hentakan sahaja. Ayunan lengan harus dilakukan dengan santai, bukan secara dramatik. Fokus utama ialah pada hentakan kaki. Lengan hanya mengikut pergerakan.	Langkah kaki yang kuat mengikatkan anda pada lantai. Kebanyakan gerakan di lantai dansa muzik elektronik adalah ke atas — melompat, terjun, angkat. Langkah kaki yang kuat adalah ke bawah — ke dalam lantai, ke dalam irama. Ia mencipta perbezaan yang dilihat sebagai keyakinan dan niat. Ia juga benar-benar menguatkan otot betis, punggung, dan fleksor pinggul dengan cara yang tidak dilakukan oleh gerakan melompat sahaja.

2.4 — Mini-Stomp: Untuk Apabila Anda Tidak Mempunyai Ruang.

Kerumunan festival seringkali padat. Tarian penuh memerlukan ruang yang luas. Mini-tarian adalah versi tarian yang disederhanakan, menggunakan hanya 10% daripada gerakan asal:

- Berat badan diletakkan pada kaki kiri. Tumit kanan sedikit terangkat (bukan seluruh kaki—hanya tumit). Pada detik yang tepat: tumit diturunkan kembali ke lantai dengan gerakan yang disengaja. Gerakan ini hampir tidak dapat dilihat dari luar, tetapi dari dalam, ia dilakukan secara ritmik dan konsisten.
- Angkat dan turunkan tumit kaki kiri pada ketukan 1, angkat dan turunkan tumit kaki kanan pada ketukan 3.
- Lompat pada angka 2 dan 4, hentakan kecil pada angka 1 dan 3. Ini menghasilkan corak badan empat ketukan yang sesuai dengan gendang bass dan rim.
- Mini-stomp adalah penyelesaian untuk situasi di mana tempat berdiri sangat terhad, ketika seseorang berada sangat dekat di hadapan anda, dan untuk kegunaan pada lewat malam di tempat yang sesak di mana pergerakan besar tidak mungkin dilakukan.

Bahagian 3 — Peta BPM: Pergerakan Apa yang Sesuai dengan Suasana Apa.

THE CENTURION — Muzik memberitahu anda apa yang perlu dilakukan. Anda hanya perlu tahu bagaimana cara mendengarnya dengan tubuh anda.

Genre muzik yang berbeza mempunyai julat BPM (beats per minute) yang berbeza dan penekanan ritma yang berbeza. Badan secara semula jadi bertindak balas dengan cara yang berbeza terhadap 100 BPM berbanding 145 BPM — kesilapan ialah memaksa corak gerakan 145 BPM kepada muzik 100 BPM atau sebaliknya. Peta ini menyelaraskan gerakan dengan muzik.

Julat BPM.	Jenis contoh	Pergerakan utama: * Berjalan * Berlari * Melompat * Duduk * Berbaring * Mengangkat * Menurunkan * Memutar * Meregangkan * Mencondongkan badan	Apa yang perlu dielakkan.	Gerakan yang dipinjam dan sesuai.
70–95 BPM	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Ayunan — posisi kaki lebar, lutut menekuk dalam, perpindahan berat badan yang perlahan dan memerlukan dua ketukan untuk diselesaikan. Gerakkan kepala secara berbeza dari gerakan badan. Ayunan terjadi di pinggul, bukan di lutut. Putarkan bahu ke hadapan pada satu ketukan, kemudian ke belakang pada	Langkah kaki yang pantas. Dua langkah sebagai corak yang ringkas. Lompatan. Gerakan kelab Eropah yang ceria—gerakan ini tidak sesuai dalam julat tempo ini dan akan memberi kesan bahawa seseorang itu tidak dapat merasakan muzik.	Gerakan pinggul "cha-cha" — pergerakan pinggul yang dihasilkan oleh pemindahan berat badan dalam tarian cha-cha sesuai digunakan di sini. Perlahan-lahan kurangkan kelajuan corak menjadi separuh masa, dan pengasingan pinggul akan sangat sesuai untuk julat BPM

		ketukan berikutnya.		ini.
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, beberapa muzik deep house.	Gerakan tubuh—dimulakan dari kepala, berguling melalui leher, dada, perut, pinggul secara berurutan. Tambahkan hentakan kaki pada perkusi yang kuat. Khusus untuk Afrobeats: gerakan berada dekat dengan tanah, berat badan ke hadapan, lutut dibengkokkan. Tubuh bergerak KE BAWAH ketika irama jatuh.	Tarian kelab Eropah—terlalu tegak, terlalu simetrik untuk muzik Afrobeat. Elakkan gerakan yang bertentangan dengan poliritma dengan cuba menyelaraskan setiap elemen. Dengarkan irama utama dan biarkan elemen lain masuk pada tempatnya masing-masing.	Bunyi "stomp" – terutamanya dalam genre Amapiano di mana gendang bassnya kuat dan rendah. Bunyi "stomp" menyatu dengan tenaga gendang bass. Mini-"stomp" sesuai untuk ketika hadirin berkerumun rapat pada acara Afrobeats.
116–126 BPM	Deep house, soulful house, late-night house.	Langkah dua langkah paling semula jadi dalam julat ini. Pemindahan berat yang perlahan – biarkan setiap ketukan selesai sebelum langkah ditutup. Pinggul boleh menambah corak angka lapan kecil semasa pemindahan berat berlaku. Badan mempunyai masa untuk bergerak sepenuhnya. Lengan: bergerak bebas, bukan	Kegirangan. Muzik deep house secara khusus tidak bersifat tergesa-gesa. Kesilapan yang biasa ialah menambahkan terlalu banyak gerakan kerana ia seolah-olah ada ruang—ruang itu adalah intinya. Satu gerakan yang bersih untuk setiap frasa lebih baik daripada empat gerakan yang tidak pasti.	Rangka tarian tango dan jeda tarian tango – bahagian *breakdown* dalam muzik *deep house* (bahagian di mana gendang berhenti dan hanya bunyi latar yang kekal) adalah tempat yang sesuai untuk jeda tarian tango. Berhenti. Sediakan posisi. Tunggu sehingga hentakan drum kembali. Bergerak selaras dengan hentakan drum

		mengisyaratkan. Postur dari tarian tango – condong ke hadapan, tegap – sesuai dengan sempurna.		tersebut.
126–134 BPM	House, progressive house, klasik.	Gerakan "four-on-the-floor" – setiap ketukan disertai dengan sedikit kelenturan lutut. Gerakan "two-step" menambahkan arah. Gerakan "jack" (Chicago): lutut ditarik ke arah tengah pada ketukan 1 dan 3, kemudian ditolak keluar sedikit pada ketukan 2 dan 4. Ini adalah gerakan klasik dalam genre house dan masih merupakan respons yang paling sesuai untuk musik house klasik. Gerakan tubuh melengkung juga sesuai di sini – dada maju pada ketukan 1, pinggul maju pada ketukan 3.	Tarian "shimmy" era 80-an. Gerakan tangan yang berputar-putar. Gestur besar tanpa kesinambungan irama. Dalam muzik house, gerakan ini terpadu dengan irama — jika gerakan itu tidak selaras dengan irama, ia kelihatan seperti hiasan, bukan sebagai sebahagian dari muzik.	Sinkopasi cha-cha: muzik house mempunyai ketukan 'dan' di antara hentakan bass. Langkah tiga cha-cha boleh berlaku di antara ketukan 1-2 dan 3-4 — tiga perubahan berat dalam ruang dua ketukan. Ini lebih maju tetapi menghasilkan kesan yang indah dalam muzik house.
134–145 BPM	Techno, muzik house popular, trance.	Posisi tubuh: condong ke hadapan, berat badan pada bahagian kaki. Kepala mengangguk ikut irama – bukan agresif, tetapi selaras. Langkah dua	Mengekalkan badan dalam keadaan bekerja berlebihan. Pada kadar BPM ini, muzik yang memainkan peranan utama. Pergerakan seharusnya menjadi reaksi	Tarian Tango: maksudnya adalah langkah yang mantap, jeda yang disengaja. Pada kelajuan 140 BPM, jeda dalam tarian tango di akhir frasa yang panjang—satu

		masih boleh digunakan, tetapi buatkannya lebih kecil. Setiap hentakan kuat mendarat pada ketukan pertama setiap empat ketukan. Lengan: satu atau kedua-dua lengan boleh diangkat semasa bahagian pembangunan (build), dan diturunkan semula semasa penurunan (drop). Angkatan lengan harus terasa seperti ditarik ke atas oleh muzik, bukan diarahkan oleh anda.	terhadap muzik, bukan sekadar pertunjukan. Orang yang melakukan pergerakan paling banyak pada 140 BPM seringkali kelihatan kurang selaras.	hitungan ketenangan mutlak—sangat berkesan.
145–170 BPM	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Tepukan kaki. Kedua-dua kaki aktif — kaki kanan menepuk pada angka 1, kaki kiri menepuk pada angka 3, berat badan beralih sepenuhnya setiap kali. Lengan boleh diletakkan ke hadapan, atau ayunkan lengan yang bertentangan dengan kaki. Gerakan ini agresif dan sesuai—lagu ini agresif. Badan boleh condong ke hadapan lebih dramatik berbanding	Irama lembut muzik house. Alunan perlahan deep house. Sebarang gerakan yang melembutkan apa yang dibuat oleh muzik itu. Techno keras memerlukan tuntutan fizikal tertentu—tubuh yang memenuhi keperluan tersebut akan kelihatan sesuai. Tubuh yang melembutkanny a akan kelihatan tidak selaras.	Langkah tarian yang kuat dari Bahagian 2.3 — ini adalah tempatnya. Muzik techno keras dicipta untuk langkah tarian yang kuat. Langkah tarian yang lebih kecil digunakan apabila ramai orang. Setiap langkah tarian dilakukan dengan penuh tujuan.

		dalam muzik techno biasa. Tepukan kaki pada 150 BPM adalah senaman kardio.		
160–180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork.	Langkah D&B: Ini sangat berharga untuk dipelajari kerana BPM-nya membingungkan sehingga anda mengetahui tekniknya. Bunyi gendang (kick drum) berada pada 80 BPM (separuh masa), sementara breakbeat berada pada 160–180. Bergerak selaras dengan bunyi gendang (80 BPM), bukan dengan seluruh breakbeat. Corak kaki: peralihan berat setiap dua ketukan dalam kiraan yang cepat — jadi satu langkah setiap anggaran 0.75 saat. Tambahkan sedikit hentakan pada setiap perpindahan berat.	Cuba untuk mengikut setiap dentuman dalam irama "breakbeat". Pada kelajuan 170 BPM, ini secara fisiologi mungkin tetapi kelihatan tergesa-gesa dan seolah-olah seseorang itu mengikuti lapisan ritma yang salah. Beralihlah ke tempo yang lebih perlahan ("half-time feel"). Percayai sahaja.	Tumbuk pada hentian tengah lagu. Tarian cha-cha antara dua hentian tengah—irama cepat lebih daripada 160 BPM mempunyai "dan" di antara hentian tengah, dan langkah tiga tarian cha-cha sesuai dengan tepat dengannya.

Bahagian 4 — Telefon: Apa yang Sebenarnya Ia Lakukan dan Apa yang Boleh Anda Lakukan Sebagai Gantinya.

THE CENTURION — Telefon adalah perisai. Ketahui apa yang dilindunginya.

Telefon di lantai tarian menjalankan fungsi sosial tertentu: ia memberikan gambaran keterlibatan yang bertujuan kepada orang yang tidak merasa berhak untuk sekadar berdiri di suatu tempat dan berada di sana. Logiknya adalah: jika saya nampaknya melakukan sesuatu, saya tidak boleh dinilai kerana tidak melakukan perkara lain (menari). Telefon itu bukan untuk mendokumentasikan apa-apa. Telefon itu adalah jalan keluar dari situasi sosial yang orang tersebut tidak merasa bersedia untuk menghadapinya.

Apa yang telefon ini nampaknya selesaikan.	Apa sebenarnya yang dilakukannya.
"Saya sibuk, jadi saya tidak berkewajiban untuk berinteraksi dengan orang lain di dalam ruangan." Telefon mencipta satu aktiviti yang membenarkan seseorang untuk tidak menari tanpa perlu mengakui bahawa mereka tidak tahu cara menari.	Ia menunjukkan dengan tepat apa yang cuba disembunyikan: ketidakselesaan. Setiap orang yang selesa di lantai tarian dan mengambil telefon mereka untuk memeriksa sesuatu seketika, kemudian menyimpannya, akan kelihatan berbeza daripada orang yang memegang telefon secara berterusan. Tindakan memegang telefon secara berterusan adalah sejelas perkara yang cuba disembunyikan.
Saya menyusun catatan ini untuk rujukan kemudian. Terdapat nilai yang besar dalam merakamkan momen-momen tertentu. Set DJ yang hebat, puncak malam itu, wajah seorang rakan.	Satu video adalah dokumentasi. Dua belas video adalah penghindaran. Video pertama merakamkan saat itu. Video-video seterusnya menghidapi saat itu melalui skrin, bukannya melalui pengalaman langsung. Justifikasi untuk dokumentasi adalah sah selama kira-kira tiga puluh saat sahaja. Selepas itu: ia menjadi perisai.

4.1 — Apa yang Boleh Dilakukan Selain Bertelefon

Simpan sepenuhnya: Jangan di tangan atau di dalam poket anda. Letakkan di dalam poket atau beg, dengan skrin utama menghadap ke bawah, dan dalam mod senyap. Telefon yang boleh dicapai tidak mempunyai kesan psikologi yang sama seperti telefon yang sengaja disimpan.

Bersandar dengan tangan yang sibuk: Jika tangan memerlukan tempat untuk diletakkan, letakkan satu tangan di siku sisi yang berlawanan, dan

lengan yang lain terulur secara semula jadi pada ketinggian tengah. Atau kedua-dua lengan disilangkan dengan longgar (bukan sebagai sikap mempertahankan diri - longgarkan). Ini adalah bersandar dari Bahagian 1.3 dengan posisi tangan yang tampak bijaksana, bukan defensif.

Minuman sebagai aksesori (versi tanpa alkohol): Memegang minuman di satu tangan memberikan sesuatu untuk dilakukan dengan tangan tersebut, mencipta keseimbangan semula jadi terhadap pergerakan badan, dan secara universal difahami di lantai tarian sebagai 'Saya berada di sini dan saya selesa di sini.' Air berkarbonat sesuai. Minuman tidak perlu mengandungi alkohol untuk menjalankan fungsi sosial ini.

Orang yang bersama anda: Pengganti paling berkesan untuk telefon adalah kontak mata dan komunikasi fizikal dengan orang yang anda bawa. Bergerak bersama tanpa tarian pasangan formal – menyelaraskan tenaga, meniru gerakan, bertindak balas antara satu sama lain – lebih menarik daripada telefon dan lebih menunjukkan bahawa anda tahu apa yang sedang dilakukan.

Bahagian 5 — Apa yang Sebenarnya Salah (dan Apa yang Anda Hanya Anggap Salah)

THE CENTURION — Ambang untuk dianggap "bersalah" lebih tinggi daripada yang anda fikir, dan ia bersifat khusus dalam cara yang mungkin tidak anda jangkakan.

5.1 — Perkara yang Sebenarnya Nampak Salah

Perubahan itu.	Maaf, saya tidak memahami soalan anda. Bolehkah anda mengulanginya?	Pembetulan.
Seekor kupu-kupu di dalam sebuah kincir angin — tangan diregangkan secara mendatar, melambai naik turun pada ketinggian bahu dengan corak yang tidak berkaitan dengan muzik.	Gerakan lengan tidak mempunyai hubungan berirama dengan apa yang didengari. Lengan bergerak kerana ia memerlukan tempat untuk bergerak, bukan kerana muzik meminta mereka melakukannya. Ia seolah-olah seseorang diberitahu "gerakkan lengan anda" tanpa diberitahu mengapa.	Lengan bergerak apabila muzik memerlukannya — bahagian "build" menggalakkan gerakan lengan ke atas, bahagian "drop" menggalakkan pelepasan lengan, bahagian "breakdown" menggalakkan ketenangan. Lengan yang bergerak selaras dengan muzik kelihatan bertujuan. Lengan yang sentiasa bergerak kelihatan sibuk.
Gegar kepala yang berterusan — mengangguk dengan sangat cepat tanpa mengira BPM.	Mengangguk dengan cepat dan berterusan seringkali merupakan tanda usaha untuk mencari irama, tetapi secara jelas tidak dapat menemukannya. Kepala bergerak sebagai pengganti pergerakan badan.	Anggukan kepala adalah tanda bagi setiap frasa, bukan untuk setiap ketukan. Biarkan badan mengikuti irama. Anggukkan kepala untuk menandakan akhir frasa.
Tarian "shuffle" era 80-an — melangkah secara bergilir tanpa memindahkan berat badan, kaki tetap dekat dengan lantai, pinggul tidak bergerak.	Tanpa pemindahan berat badan, gerakan kelihatan mekanikal kerana ia memang mekanikal. Kaki bergerak tetapi badan tidak bertindak balas. Ini adalah kualiti "promosi MTV zaman rambut gimbal" – ia merujuk kepada era tarian tertentu yang belum berkembang seiring dengan muzik.	Apabila kaki kanan melangkah, semua berat badan berpindah ke kaki tersebut. Pinggul bergerak kerana prinsip fizik tubuh memerlukan ia berlaku apabila berat badan dipindahkan sepenuhnya. Gerakan mengayun berubah menjadi dua langkah.
Rakaman video	Seperti yang dibincangkan	Satu gambar sahaja, ambil dari

menggunakan telefon - memegang telefon pada paras mata dan merakamkan DJ untuk tempoh yang lama.	dalam Bahagian 4. Masalah tambahan: telefon yang diletakkan pada paras mata menghalang wajah dan bahasa tubuh seseorang dari pandangan orang lain di dalam bilik. Mereka menjadi tidak kelihatan di sebalik skrin di tengah-tengah ruang yang direka untuk interaksi langsung.	sudut pinggul atau paras dada (gambar lebih baik, kurang mengganggu), segera masukkan telefon kembali ke dalam poket.
"Kedinginan 'baru sampai'"—berdiri membeku betul-betul di tengah lantai tarian, menilai sekeliling dengan jelas sebelum membuat sebarang pergerakan.	Tempoh penilaian di bahagian tepi lantai adalah semula jadi dan berguna. Tempoh penilaian di tengah-tengah lantai kelihatan seperti ketidakpastian tentang tempat yang sepatutnya berada. Ia menjemput "peningkatan visual" - perhatian yang anda cuba elakkan.	Bergerak ke tepi semasa menilai. Cari irama dari tepi. Melangkah ke lantai sambil terus bergerak. Peralihan dari tepi ke lantai adalah komitmen —tiba dengan penuh semangat.

5.2 — Perkara yang Anda Anggap Salah Tetapi Sebenarnya Tidak.

- Menari bersendirian di ruang anda sendiri: tidak kelihatan salah. Ia kelihatan seperti tindakan yang disengaja.
- Mata tertutup: tidak kelihatan salah. Nampak seperti sedang menghayati muzik – yang betul.
- Gerakan kecil yang berulang: jangan dianggap sebagai sesuatu yang negatif jika gerakan tersebut terhubung secara ritmik. Seseorang yang melakukan gerakan dua langkah sederhana selama tiga jam akan terlihat lebih nyaman daripada seseorang yang melakukan lima gerakan berbeda dalam waktu tiga puluh detik.
- Tidak mengetahui semua perkataan dalam lagu tersebut: ini adalah muzik elektronik. Seringkali, tidak terdapat sebarang perkataan.
- Bergerak dengan cara yang berbeza daripada orang di sekeliling anda: itu tidak salah. Respons terhadap muzik adalah bersifat individu. Seseorang yang bertindak balas kepada bunyi "hi-hat" ketika semua orang lain mengikuti "kick drum" tidaklah salah—mereka telah menemui lapisan yang berbeza.
- Peluh: tidak kelihatan salah. Nampaknya anda telah menari.

5.3 — Satu peraturan yang menyelesaikan segala masalah.

✦ KEPUTUSAN — LAKUKAN. Perbezaan antara kelihatan seperti boleh menari dan kelihatan tidak boleh menari hampir selalu bukan tentang gerakan. Ia adalah tentang sama ada gerakan yang dilakukan dilaksanakan sepenuhnya.

Gerakan kecil yang berdedikasi sentiasa lebih berkesan daripada gerakan besar yang tidak komited. Ini adalah prinsip "tango" dalam satu ayat. Seseorang yang melakukan dua langkah dengan pemindahan berat badan penuh dan niat, melakukan dua langkah yang sama sepanjang malam, selaras dengan muzik — kelihatan lebih kompeten daripada seseorang yang melakukan dua belas gerakan yang berbeza dengan separuh berat badan dan ketidakpastian yang jelas tentang sama ada mereka melakukannya dengan betul.

Berkomitmenlah pada setiap gerakan yang anda lakukan. Lakukan dengan penuh keyakinan. Biarkan gerakan selanjutnya muncul dari situ. Keraguan antara satu gerakan dan gerakan lainnya adalah tempat kesadaran diri bersemayam, bukan dalam gerakan itu sendiri.

Bahagian 6 — Peta Latihan: Tarian adalah senaman jika anda melakukannya dengan betul.

THE CENTURION — Tubuh pada kadar 145 denyutan per minit selama tiga jam sedang melakukan sesuatu. Ketahui apa itu.

Rangka kerja fizikal bagi Recovery Kernel mengenal pasti senaman berintensiti tinggi dan berkekalan sebagai salah satu intervensi bukan farmakologi yang paling penting untuk pengeluaran BDNF, dopamin, dan endokanabinoid (anandamide). Sesi selama tiga jam di acara techno – jika badan terlibat sepenuhnya dan bukannya hanya fokus pada telefon – memenuhi atau melebihi ambang fisiologi untuk senaman yang bermakna. Soalannya ialah pergerakan mana yang memberikan manfaat tertentu.

Pindah.	Otot utama yang digerakkan:	Intensiti kardiovaskular.	Manfaat Recovery Kernel.
The Bounce (asas).	Quadriceps, otot punggung, betis (pergerakan eksentrik dengan menekuk lutut secara perlahan), fleksor pinggul dengan perubahan berat badan.	Rendah — boleh dikekalkan secara berterusan. Lebih berkaitan dengan postur daripada kardiovaskular.	Pengaktifan endokannabinoid melalui gerakan berirama yang berterusan. Pengeluaran BDNF bermula selepas kira-kira 20 minit gerakan berirama intensiti rendah yang berterusan.
Langkah Dua (pemindahan berat badan sepenuhnya).	Otot punggung (terutamanya – setiap perpindahan berat mengaktifkan otot punggung di bahagian kaki yang menopang), otot penggerak pinggul, betis, dan penstabil belakang bawah.	Rendah hingga sederhana — bergantung pada saiz pemindahan berat dan kelajuan.	Latihan untuk kestabilan pinggul. Pemindahan berat badan secara berterusan ke bahagian sisi adalah serupa dengan latihan berjalan menyamping menggunakan pita elastik—sebuah senaman pencegahan kecederaan untuk lutut dan pinggul. Tarian kelab sebagai latihan untuk kestabilan bahagian sisi.

The Stomp (penuh).	Betis (penyerapan impak), otot paha depan (kuasa hentakan), otot punggung (pemindahan berat badan), otot tulang kutuk bahagian hadapan (fasa angkat), fleksor pinggul.	Kadar sederhana hingga tinggi pada 140+ BPM — hentakan dalam tempo techno yang kuat adalah latihan pliometrik yang sebenar.	Pada kadar 150 BPM yang berterusan: aktiviti melompat ini memberikan kesan kardiovaskular yang setara dengan kelas senaman aerobik. Masalah kekejangan kaki (Bahagian B dalam Lampiran) dapat diatasi sebahagiannya di sini — otot betis dan fleksor pinggul bekerja secara aktif. Elektrolit adalah penting.
Gerakan tubuh (dari dada ke pinggul).	Otot erektor spinal, otot perut (pengaktifan terkawal melalui gerakan menggelek), otot oblik (putaran jika ditambah), otot fleksor pinggul.	Rendah – tetapi latihan untuk meningkatkan mobiliti tulang belakang.	Mobiliti tulang belakang. Orang yang sering melakukan gerakan berputar badan di tempat hiburan cenderung mempunyai fleksibiliti tulang belakang yang lebih baik daripada mereka yang tidak melakukannya. Gerakan putaran ini adalah artikulasi tulang belakang secara terkawal, selangkah demi selangkah — mirip dengan latihan yoga kucing-sapi tetapi pada kelajuan 128 BPM.
Lengan ke atas (angkat dan tahan selama latihan).	Otot deltoid (anterior dan lateral), otot trapezius (atas), pengukuh rotator cuff.	Rendah – tetapi fokus pada latihan ketahanan bahu.	Seseorang yang mengangkat tangan selama lima minit sedang melakukan kerja isometrik/ketahanan otot bahu (deltoid) secara berterusan. Ini bukanlah perkara kecil. Ia juga menjelaskan mengapa tempoh

			lengan di bawah selepas bahagian lengan ke atas yang panjang terasa seperti melegakan—kerana otot deltoid telah letih.
The Lean (berterusan).	Otot teras (isotometrik – condong ke hadapan memerlukan penstabilan berterusan daripada otot transversus abdominis dan otot obliques), fleksor pinggul, erektor spinae.	Penglibatan otot teras yang rendah tetapi berterusan.	Berdiri condong ke hadapan di Berghain selama enam jam adalah senaman teras yang berterusan. Kelesuan pada bahagian bawah belakang selepas set muzik techno yang panjang disebabkan sebahagiannya oleh pengecutan isometrik yang berterusan semasa condong ke hadapan, bukan hanya daripada berdiri sahaja.

6.1 — Pembakaran Kalori Mengikut Gaya Tarian

Gaya tarian dan konteks tempat acara.	Perkiraan pembakaran kalori setiap jam.	Latihan yang setara.
Menggunakan telefon bimbit, pergerakan yang minima (ini adalah amalan lazim bagi ramai peserta festival).	80–120 kalori/jam — bersamaan dengan berdiri.	Berdiri. Bukan senaman.
Dua langkah dengan pemindahan berat sederhana, muzik house.	250–350 kalori/jam	Berjalan kaki dengan pantas. Aktiviti yang bermakna.
Bounce penuh dengan dua langkah, genre techno pada kelajuan 130–145 BPM.	350–450 kalori/jam	Berbasikal dengan kelajuan sederhana. Latihan kardiovaskular yang berkesan.

Full stomp dalam genre hard techno, dengan tempo 145–160 BPM.	450–600 kalori/jam	Kelas aerobik, joging. Aktiviti berintensiti tinggi dan berkekalan.
Penglibatan seluruh badan — putaran badan, angkatan lengan, injakan kaki, gerakan berterusan.	500–700 kalori/jam	Latihan intensiti tinggi selang (HIIT) pada tahap sederhana. Ini adalah sebabnya orang ramai di acara berenergi tinggi membakar lebih banyak kalori daripada yang mereka jangkakan, dan mengapa penggantian elektrolit tidak boleh diputuskan.

Data tentang pembakaran kalori menjelaskan mengapa kekejangan kaki berlaku, mengapa kekurangan elektrolit terjadi, dan mengapa makanan penting semasa hari festival yang panjang. Tubuh yang membakar 500 kalori sejam selama empat jam melakukan kerja sebanyak 2000 kalori. Hotdog dari gerai jualan tidak memenuhi keperluan tersebut. Lihat bahagian nutrisi dalam Lampiran.

Bahagian 7 — Dimensi Persaingan: Kita Adalah Rakan Kompetitif dan Itu Tidak Masalah.

THE CENTURION — Orang yang berbadan menarik di seberang bilik bukanlah gangguan. Ia adalah sebahagian daripada persekitaran maklumat.

Tandas tarian adalah arena sosial. Ia sentiasa begitu. Kelab-kelab house awal di Chicago dan majlis voguing di New York adalah ruang persembahan kompetitif yang jelas. Kegelapan dan anonimiti techno Berlin sebahagiannya adalah penghapusan dimensi persaingan visual — tetapi ia tidak menghapuskannya, ia hanya mengubah apa yang menjadi saingan (kedalaman pengalaman, pengetahuan muzik, ketahanan fizikal).

Berpura-pura bahawa dimensi sosial yang kompetitif tidak wujud menjadikan pengalaman itu kurang jujur dan kurang mudah untuk difahami. Mengakui perkara ini secara langsung menjadikannya lebih bermanfaat:

Realiti kompetitif.	Bagaimana dadah berinteraksi dengannya.	Bagaimana kemahiran menari berinteraksi dengannya.
Orang menilai satu sama lain di lantai tarian. Bagaimana rupa anda, bagaimana anda bergerak, dan sama ada anda kelihatan tahu di mana anda berada – semua ini direkodkan secara sosial. Ini tidak dianggap sebagai masalah mental. Ini adalah perkara yang berlaku apabila manusia berada dalam ruang sosial bersama.	Pelepasan oksitosin oleh MDMA dan kesan penenang pada sistem kortikolimbik akibat alkohol kedua-duanya mengurangkan persepsi tentang kepentingan penilaian sosial. Kesadaran diri yang diaktifkan oleh aspek kompetitif ditenangkan secara farmakologi. Ini adalah sebahagian daripada sebab mengapa bahan-bahan ini digunakan dalam konteks tarian sosial.	Kemahiran menari mengubah pengalaman dimensi kompetitif dari sesuatu yang perlu dikelola menjadi sesuatu yang dapat dinikmati. Orang yang tahu cara bergerak tidak bersaing dengan cemas—mereka menyumbang kepada persekitaran visual dan fizikal di dalam ruangan tersebut. Kualiti ruangan meningkat apabila orang-orang bergerak dengan baik.
Masalah yang membosankan: terdapat satu jenis kebosanan tertentu yang muncul di antara puncak-puncak, semasa melakukan sesuatu yang tidak begitu berhasil, atau ketika menunggu muzik atau seseorang. Kebosanan ini boleh menyebabkan rasa tidak	Substans tersebut mengurangkan kesan lucu dengan mengurangkannya beban emosi. Kebosanan masih ada, tetapi tidak begitu penting. Ini adalah fungsi yang sah bagi substans sosial—tetapi ia juga merupakan fungsi yang dipenuhi oleh tarian tanpa	Penglibatan aktif secara fizikal dengan muzik menghapuskan rasa bosan sepenuhnya. Secara fisiologi, adalah mustahil untuk berasa bosan semasa benar-benar menari. Badan yang terlibat dalam irama muzik tidak akan mengalami kebosanan. Ini adalah respon semula jadi

selesa dalam situasi sosial apabila orang lain tampak lebih terlibat.	kos farmaseutikal.	badan terhadap kebosanan.

7.1 — Tarian Balasan: Menari Bersama Tanpa Membuatnya Aneh.

Aspek sosial di lantai tarian mempunyai bahasa bukan lisan. Memahami dan menyumbang kepadanya:

- Sentuhan mata: singkat, mesra, dan kembali kepada muzik. Bukan pandangan yang kekal, bukan juga mengelakkan kontak mata. Momen pengakuan bersama antara orang yang bergerak dalam ruang yang sama—yang mungkin hanya berlangsung selama dua ketukan—adalah unit terkecil komunikasi sosial di lantai tarian.
- Meniru: secara tidak sedar, mula bergerak serentak dengan seseorang di dekat anda adalah tingkah laku semula jadi manusia. Apabila ia berlaku dengan kesedaran bersama, ia adalah salah satu pengalaman sosial yang paling menyenangkan yang boleh dialami di kelab. Tiada pihak yang perlu mencadangkannya secara formal. Ia muncul daripada kedekatan dan respons terhadap muzik.
- Dalam situasi di mana tarian berpasangan sesuai, jemputan hampir tidak pernah disampaikan secara lisan. Sedikit condong badan ke arah orang lain, pergeseran berat badan yang mencipta ruang di satu sisi, dan kontak mata yang berkekalan semasa momen muzikal bersama—ini adalah bahasa komunikasi. Responnya boleh berupa pergeseran orientasi yang mencerminkan atau terus menghadap menjauh. Kedua-duanya merupakan komunikasi yang lengkap dan sah.
- Lingkaran: Apabila ruang terbuka dalam kalangan orang dan orang mula membentuk lingkaran, lingkaran itu adalah jemputan. Memasuki lingkaran bermakna anda menerima bahawa semua orang yang hadir akan melihat anda. Ini bukanlah ancaman — ia adalah versi lantai tarian daripada mengambil mikrofon. Masuk sahaja jika anda bersedia untuk memberikan komitmen sepenuhnya kepada apa sahaja yang anda lakukan. Anda tidak perlu melakukan sesuatu yang luar biasa. Anda perlu melakukan sesuatu yang lengkap.

REKOD PEMULIHAN — PANDUAN BERPINDAH.

SEKSYEN 8 + 9

Perpustakaan Gerakan Klasik.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Dan Segala Lain-lain.

Dance Entropy · Tempat untuk Warga Tua · Program Penyelamatan Antara Generasi.

Setiap generasi mencipta satu gerakan. Setiap gerakan itu masih ada dan boleh dilakukan.

Orang yang telah menari sejak sebelum anda dilahirkan mempunyai sesuatu untuk diajar. Jangan bersikap angkuh terhadap mereka. Belajarlah daripada mereka.

Bahagian 8 — Pustaka Gerakan Klasik

THE CENTURION — Gerakan-gerakan ini telah bertahan kerana ia berkesan. Ketahui mereka.

Setiap gerakan dalam perpustakaan ini adalah artefak budaya yang hidup. Ia dicipta oleh komuniti tertentu, dalam konteks muzik tertentu, untuk mengungkapkan sesuatu yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. "Running Man" muncul dari semangat kompetitif era break-dance. "Electric Slide" berasal daripada tradisi tarian berbaris Caribbean. "Roger Rabbit" muncul dari momen khusus dalam budaya muzik Afrika Amerika. Mengetahui gerakan ini bermakna mengetahui sejarahnya, walaupun anda melakukannya di bilik gelap pada kelajuan 128 BPM.

Setiap gerakan di bawah ini termasuk: corak langkah, julat BPM (beats per minute) di mana ia berfungsi, genre asalnya, dan apa yang menjadikannya kelihatan bagus berbanding apa yang menjadikannya kelihatan salah.

8.1 — Pembentukan dan Pergerakan Kumpulan

Gerakan ini memerlukan sekurang-kurangnya dua orang dan paling berkesan dilakukan dalam kumpulan. Ia adalah elemen penting yang menyatukan suasana tarian—gerakan yang mewujudkan kebersamaan, bukan hanya untuk memamerkan diri.

Tarian Electric Slide.

Electric Slide, Marcia Griffiths, 1976. Lagu ini menjadi fenomena di kalangan penari pada tahun 1980-an dan 1990-an.

Pola langkah.	Masa.	Apa yang membuatnya kelihatan betul?
Fasa 1 — KANAN: Gerakkan kaki kanan ke sebelah kanan. Letakkan kaki kiri untuk bertemu dengannya. Gerakkan kaki kanan ke sebelah kanan sekali lagi. Sentuhkan kaki kiri di sebelah kaki kanan (tanpa berat badan). Itu adalah empat hitungan, bergerak ke arah kanan. Fasa 2 — KIRI: Balikkan. Gerakkan kaki kiri ke sebelah kiri. Letakkan kaki kanan untuk bertemu. Gerakkan kaki kiri sekali lagi. Sentuhkan kaki kanan di sebelah kaki kiri. Empat hitungan ke arah kiri. Fasa 3 — BELAKANG: Letakkan kaki kanan ke belakang. Letakkan kaki kiri ke belakang. Letakkan kaki kanan ke belakang. Sentuh dan ketuk kaki kiri di sebelah kaki kanan. Empat hitungan ke belakang. Fasa 4 — PUTARAN: Langkah hadapan dengan kaki kiri dengan putaran seperempat ke kiri (sekarang menghadap). Ini sebabnya tarian berbaris berfungsi – semua orang menghadap arah yang sama dan berputar bersama semasa melakukan gerakan.	Paling sesuai pada tempo 90-120 BPM. Sesuai untuk pelbagai genre muzik seperti R&B, pop, dan gospel. Tarian Electric Slide direka untuk sepadan dengan banyak lagu yang berbeza—irama tarian ini cukup universal sehingga boleh diadaptasi.	Slaid ini adalah satu gerakan, bukan langkah. Kaki sebenarnya bergerak di atas lantai – sepatutnya ada bunyi geseran yang sedikit. Jika kaki anda terangkat dan mengayun, anda sedang melakukan tarian yang berbeza. Jaga agar kaki tetap dekat dengan lantai. Sentuhan pada akhir setiap fasa adalah tanda jeda yang jelas – jangan mempercepatkannya.

Susunan barisan: Semua orang menghadap ke arah yang sama, dalam baris. Kekuatan "Electric Slide" terletak pada keselarasan visual — semua orang bergerak secara identik, berputar serentak, dan menghadap dinding

seterusnya bersama-sama. Bergabung dengan barisan adalah mudah: posisikan diri anda di hujung baris, perhatikan orang di sebelah anda selama satu kitaran, kemudian ikut gerakan pada putaran berikutnya. Anda tidak perlu mengumumkan kehadiran anda. Anda hanya perlu bergabung.

Keretapi / Latihan Praktikal - Bahu

Klub yang menjadi kegemaran sepanjang beberapa dekad, dikenali sebagai "Train" atau "Shoulder Groove".

Dua orang atau lebih, setiap orang meletakkan kedua tangan di bahu orang yang berada di hadapan mereka. Orang yang berada di hadapan memimpin arah. Semua orang mengikutinya. Gerakan itu adalah pemindahan berat badan yang diselaraskan melalui rantai — apabila orang yang berada di hadapan mengalihkan berat badan ke kanan, sensasi itu merambat kembali melalui tangan. Rantai bergerak sebagai satu organisma.

- Letakkan tangan di BAHU, bukan leher — posisi bahu harus selesa dan stabil. Sentuhan pada leher dianggap mengganggu. Sentuhan pada pinggul dianggap terlalu intim. Bahu adalah kawasan yang netral secara sosial.
- Cengkaman adalah ringan—hanya menyentuh, bukan memegang erat. Tangan bergerak mengikut pergerakan bahu, bukannya mengarahkannya.
- Ketua memimpin kereta api: bergerak ke hadapan, mengelilingi, dan melalui orang ramai. Kereta api terbaik tidak mengikuti garis lurus—mereka melengkung, mereka berundur, dan mengunjungi setiap sudut ruang. Seperti barisan conga tetapi lebih padat dan lebih serentak.
- Aliran dalam kereta itu memperkuat: setiap gerakan seseorang dirasakan oleh orang di belakangnya. Lompatan yang serentak melalui barisan menghasilkan kesan gelombang yang sangat menyenangkan—tubuh menerima ritme orang lain melalui tangan dan memperkuatnya kembali.

Genre/BPM: Berfungsi pada kadar 110-130 BPM. Paling sesuai untuk muzik house dan R&B. Boleh diadaptasi ke sebarang tempi di mana gerakan berkumpulan yang berterusan adalah mungkin.

Boneka Rusia.

Budaya dan ruang perayaan kumpulan LGBT+ yang berbentuk "boneka Rusia" atau "susunan bersarang".

Dua orang (atau lebih) yang berpose sedemikian rupa sehingga seseorang yang lebih tinggi berdiri di belakang seseorang yang lebih pendek, dengan tangan terbalut longgar di pinggang atau bahagian bawah badan orang yang lebih pendek dari belakang, kedua-duanya bergerak serentak dalam gerakan yang selaras.

Seperti boneka Matryoshka—satu di dalam satu lagi, bentuk yang sama pada skala yang berbeza, bergerak sebagai satu.

- Orang yang berada di belakang menyesuaikan gerakan mereka untuk mengikuti gerakan orang yang berada di depan terlebih dahulu—jangan cuba memimpin dari belakang. Rasai apa yang dilakukan oleh orang di hadapan dan ikutinya. Kemudian, selaraskan secara bertahap. Orang yang berada di hadapan akan merasakan keselarasan tersebut dan cenderung mendekat.
- Penempatan tangan: longgarkan di sekitar pinggang dari belakang, tanpa genggaman. Sentuhan adalah kehadiran, bukan pegangan. Individu boleh melepaskan diri pada bila-bila masa — ini adalah tarian sosial, bukan sekatan.
- Pergerakan ini mempertegas perbezaan ketinggian: ia kelihatan paling berkesan apabila terdapat perbezaan ketinggian yang jelas. Penggabungan (nesting) adalah secara literal—orang yang lebih pendek seolah-olah berada di dalam pelukan orang yang lebih tinggi.
- Boneka Rusia boleh diperluaskan: orang ketiga boleh berdiri di belakang orang yang paling luar, melilit mereka dengan cara yang sama. Proses penyusunan ini boleh mencapai tiga atau empat lapisan dalam momen-momen gembira. Pada titik itu, ia berubah menjadi versi kereta api.

Apabila ia berlaku: Secara spontan pada saat-saat kegembiraan bersama yang tinggi. Ia boleh dimulakan dengan meletakkan tangan di pinggang seseorang di hadapan anda semasa lagu yang menyentuh hati – jika mereka condong ke belakang, bukannya melangkah ke depan, anda mempunyai "Russian Doll". Jika mereka melangkah ke depan, mereka tidak berminat dengan gerakan tersebut. Kedua-dua respons adalah lengkap.

Urutan Bahu Kelompok.

Festival "Meraba Bahu" dan ruang perayaan kelompok — biasanya berlaku dalam suasana kumpulan yang besar.

Bukan seperti yang disangkakan. Dalam tarian berkumpulan, istilah ini merujuk kepada gerakan kolektif spontan di mana sebuah bulatan atau kumpulan mula menari sambil memberikan usapan ringan pada bahu atau urutan ringgan kepada orang di sebelah mereka, mengikut irama. Semua orang menerima dan memberi secara serentak.

- Berdiri dalam bulatan atau barisan yang longgar. Letakkan tangan kiri pada bahu kiri orang di sebelah kiri anda. Letakkan tangan kanan pada bahu kanan orang di sebelah kanan anda. Sekarang, bergerak mengikut irama. Apabila hentakan (beat) bermula, semua orang memberikan tekanan ringan serentak pada bahu. Lepaskan. Tekan semula pada hentakan seterusnya.
- Interaksi saling memberi dan menerima ini menghasilkan perasaan komuniti yang unik — anda menjadi penjaga dan penerima pada masa yang sama. Ini

adalah salah satu bentuk tarian yang secara eksplisit menunjukkan kepedulian bersama sebagai sebahagian daripada gerakan itu sendiri.

- Irama hentakan sepatutnya pada angka 1 dan 3, atau pada ketukan utama frasa tersebut. Selaras, ringan, dan jelas dari segi irama.
- "Aliran bahu": sesetengah kumpulan menggunakannya sebagai tambahan berterusan kepada tarian berdiri — satu tangan diletakkan di atas bahu orang yang paling dekat, berat badan digerakkan mengikut irama muzik, dan tangan bergerak perlahan bersama dengan tubuh. Kurang formal daripada conga, kurang terstruktur daripada formasi "keretapi", dan lebih intim daripada tarian berbaris.

8.2 — Arkib Era 80-an.

Pergerakan ini muncul daripada gabungan tertentu: kebangkitan video muzik, budaya aerobik, perpaduan New Wave dan hip-hop pada awal dekad itu, dan fenomena *breakdancing*. Ia tertanam dalam momen budaya visual. Apabila anda melakukannya, anda merujuk kepada sesuatu.

Pindah.	Pola langkah.	Dari mana / zaman	BPM / genre yang sesuai
The Running Man	Ini adalah gerakannya. Berdirilah dengan kaki rapat. Lompatkan kaki kiri sedikit ke hadapan sambil angkat lutut kanan menuju ke dada, lengan kanan bergerak ke belakang. Pada masa yang sama: letakkan kaki kiri, regangkan kaki kanan ke belakang sementara lutut kiri naik, lengan kiri bergerak ke belakang. Ilusi: anda berlari di tempat tetapi tidak pergi ke mana-mana. Kuncinya adalah mengangkat lutut secara bergilir-gilir — tanpa angkat lutut, ia adalah joging di tempat. Dengan mengangkat lutut: itulah Running Man.	Dikemaskan oleh MC Hammer dan Bobby Brown, tahun 1988-1990. Pengaruh senaman aerobik yang bersemangat pada zaman itu dapat dilihat dengan jelas — gerakan ini adalah latihan kardio. Ia menjadi simbol universal era tersebut dan memasuki budaya rave di awal pemandangan UK.	90-120 BPM. Muzik hip-hop, awal house, pop. Gerakan "running man" pada tempo techno (130+) menjadi sangat mencabar secara fizikal dengan cepat – ia sesuai sebagai gerakan singkat, bukan gerakan berterusan pada kelajuan tersebut.
Roger Rabbit	Mula dengan kaki rapat. Angkat kaki kanan ke belakang sambil mengangkat lutut kiri (lompatan). Turunkan kaki kiri semula. Angkat kaki kanan ke belakang lagi (seretan). Bawa kaki kanan ke hadapan untuk bertemu dengan kaki kiri. Elemen yang membezakan ialah corak lompat-seret-	Hip-hop era akhir tahun 1980-an. Dinamakan sempena watak kartun dan gerakan melompatnya. Menjadi popular dalam budaya video muzik bersama MC Hammer. Gerakan ini mempunyai ciri-ciri seperti animasi — berat badan terasa ringan, pergerakannya menyeronokkan, dan kelambatan sengaja	85-115 BPM. Muzik hip-hop, R&B zaman dahulu. Gerakan "The Roger Rabbit" adalah gerakan khas dalam era hip-hop—ia dilihat sebagai nostalgia di kebanyakan tempat pada masa kini, tetapi terasa seperti nostalgia yang menyenangkan

	dekat—kaki diseret ke belakang di atas lantai, bukannya melangkah bersih.	dilakukan.	apabila dilakukan dengan penuh semangat.
Cacing.	Berikan komitmen penuh untuk seluruh badan. Mulakan dalam posisi *push-up*. Turunkan pinggul ke lantai sambil mengangkat kepala dan dada — gelombang bergerak dari kepala hingga pinggul. Kemudian angkat pinggul sambil menurunkan kepala — gelombang berbalik. Ulangi sambil bergerak ke hadapan. "Worm" adalah gerakan tubuh penuh yang bergerak di atas lantai. Amaran: ini adalah gerakan di atas lantai. Lantai di sebuah kelab pada waktu puncak bukanlah persekitaran yang bersih. "Worm" sesuai untuk momen dan tempat tertentu sahaja.	Budaya breakdance, lewat tahun 70-an hingga 80-an. Salah satu gerakan lantai asas dalam breakdancing. Masih muncul dalam pertandingan tarian, pada momen-momen nostalgia di kelab, dan apabila seseorang dalam kumpulan cukup berani untuk melakukan gerakan tersebut di atas lantai.	Mana-mana tempi – cacing itu tidak bergantung pada tempi. Ia dibaca sebagai pernyataan, bukan irama yang berterusan. Lakukan sekali sahaja, laksanakan sepenuhnya, kembali ke posisi berdiri.
Robot.	Isolasi setiap pergerakan sendi dengan jeda mekanikal yang sengaja diletakkan antara kedudukan. Robot ini bukan tentang pergerakannya itu sendiri — ia adalah tentang jeda yang disengajakan antara pergerakan. Setiap peralihan adalah seperti membeku, kemudian memulakan semula secara mekanikal. Bahu, siku, pergelangan tangan,	Era funk dan soul, pertengahan tahun 70-an. Berkaitan dengan persembahan awal Michael Jackson, kemudian dipopularkan dalam era tarian breakdance. Tarian "robot" adalah asal usul bagi setiap gerakan locking dan popping yang muncul selepasnya.	Tempo perlahan hingga sederhana — 80-110 BPM. Sangat sesuai digunakan pada bahagian muzik yang berehat atau perubahan dramatik. Penggunaan suara robot dalam kesunyian (atau hampir dengan kesunyian) sangat berkesan.

	pinggul, lutut semuanya bergerak sebagai komponen berangka dengan sendi yang boleh dikunci.		
Tarian Moonwalk.	Berdiri dengan kaki rapat, kedua-duanya rata di lantai. Geser kaki kiri ke belakang sambil naik pada hujung jari kaki kanan. Pada masa yang sama, turunkan kaki kanan rata ke lantai sementara kaki kiri naik pada hujung jari dan digeser ke belakang. Ilusi ini memerlukan: (1) kaki yang digeser mesti tetap rata di lantai, (2) kaki yang naik mesti jelas berada pada hujung jari, (3) pemindahan berat badan antara kaki mesti berterusan dan lancar. Moonwalk Michael Jackson adalah 70% tentang lengan—gerakan lengan mekanikal mengiringi setiap geseran.	Michael Jackson, persembahan televisyen Motown 25 pada tahun 1983. Salah satu gerakan tarian yang paling dikenali dalam sejarah. Ia berasal daripada gaya tarian jalanan yang dipanggil 'the backslide' yang wujud dalam kalangan peminat muzik funk sebelum Jackson memformalkannya dan mengangkatnya ke tahap yang lebih tinggi.	88-Ambulans: 999 atau 112 BPM. Terbaik untuk genre pop, R&B, dan soul. Gerakan "moonwalk" adalah gerakan yang berani. Lakukan sekali pada masa yang tepat dalam lagu yang sesuai, dan ia akan menjadi sesuatu yang tidak dapat dilupakan. Jika dilakukan berulang kali sepanjang malam, ia menjadi sebuah persembahan.
Tarian Keselamatan.	Secara teknikal, koreografi dari video Men Without Hats pada tahun 1982 — posisi kaki lebar, tangan diregangkan ke sisi atau diangkat, sejenis gerakan melompat dan mengayunkan lengan yang bebas. Dalam penggunaan umum: apa sahaja yang menangkap energi, keceriaan, dan suasana festival zaman pertengahan.	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" adalah gerakan untuk muzik yang tidak terlalu serius berbanding dengan genre techno. Ia merupakan permulaan kepada kualiti kegembiraan yang spontan yang kemudiannya akan dihayati semula dalam budaya rave.	120-140 BPM. Muzik gelombang baru, synth-pop, dan beberapa muzik elektronik yang dipengaruhi oleh tahun 80-an. Lebih menekankan pada kekacauan yang riang daripada ketepatan. Tujuannya adalah untuk melepaskan diri, bukan teknik.

	Lompat. Ayunkan lengan. Ekspresi wajah tidak sesuai dengan tingkat koordinasi. Ini adalah estetika yang tepat.		

8.3 — Arkib Era 90-an.

Tarian di lantai dansa tahun 90-an adalah dekad paling inovatif dalam sejarah tarian popular Amerika. Hip-hop, R&B, dan pemandangan kelab awal semuanya menghasilkan gerakan baru pada masa yang sama, dan video muzik menyebarkannya ke seluruh dunia dalam beberapa minggu selepas kemunculannya. Banyak daripada gerakan ini mempunyai akar Afrika dan Caribbean yang sebenarnya, tetapi era komersial telah mengaburkan asal usulnya — gerakan-gerakan ini patut dilakukan dengan kesedaran tentang dari mana asalnya.

Pindah.	Pola langkah.	Origin / context	BPM / genre
The Cabbage Patch	Letakkan kaki dengan jarak selebar bahu, lutut sedikit ditekuk. Kedua-dua tangan bergerak dalam bulatan di hadapan badan pada arah yang sama — kedua-duanya ikut jam, atau kedua-duanya melawan jarum jam — pada ketinggian kira-kira paras dada. Tangan membuat gerakan berputar secara berterusan. Badan berputar sedikit bersama gerakan putaran lengan. Kepala boleh mengangguk dengan irama yang sama. Ia seperti yang terdengar dan kelihatan betul apabila dilakukan sepenuhnya.	Hip-hop awal tahun 90-an, dipopularkan oleh Gucci Crew II (1987). Dinamakan kerana gerakan tangan menyerupai mencapai ke dalam ladang kubis. Salah satu gerakan yang paling dikenali pada era tersebut. "The Cabbage Patch" dilakukan dengan tulus - tidak ada cara ironi untuk melakukannya.	85-115 BPM. Muzik hip-hop, R&B zaman dahulu. Penggunaan perkataan "The Cabbage Patch" dalam konteks masa kini boleh dianggap sebagai nostalgia yang menyentuh hati. Gunakan perkataan ini pada waktu dan lagu yang tepat, dan pendengar akan merasakannya.
Kupu-kupu.	Kaki dibuka lebar, jari kaki menghadap ke luar. Jatuhkan lutut ke sisi dan bawa kembali bersama-sama berulang kali — lutut terbuka dan tertutup seperti sayap kupu-kupu. Ini adalah versi kaki dari gerakan kupu-kupu, bukan	Musik hip-hop dan dancehall pada awal tahun 90-an saling mempengaruhi. Tarian "butterfly" mempunyai pelbagai asal usul — versi menggunakan lengan muncul dalam budaya aerobik, manakala versi menggunakan kaki	90-120 BPM. Genre: hip-hop, dancehall, R&B. Gerakan "The Butterfly" paling berkesan apabila dilakukan dengan posisi kaki yang lebar dan rendah — jika kaki terlalu rapat atau lutut

	versi lengan (gerakan kupu-kupu dengan menggunakan lengan dijelaskan di tempat lain sebagai contoh yang TIDAK BOLEH diikuti). Gerakan kupu-kupu yang betul dilakukan pada bahagian kaki. Berdirilah dengan posisi kaki lebar, angkat dan turunkan lutut secara bergantian dalam irama.	berkembang secara serentak dalam hip-hop dan dancehall. Versi menggunakan kaki adalah yang asal dan yang betul.	tidak terbuka sepenuhnya, kesan gerakan tersebut akan hilang.
Tarian Humpty.	Dicipta oleh Digital Underground, dengan Shock G sebagai Humpty Hump. Gerakan ini adalah rentetan gerakan yang longgar, condong ke hadapan, sedikit mengarah ke hidung, dengan gerakan lengan yang sengaja dilebih-lebihkan dan tidak dapat diramalkan. Tarian Humpty secara khusus bertujuan untuk kelihatan kurang terkoordinasi dengan sengaja, tetapi dengan ketepatan masa yang tepat mengikut muzik. Ironinya terletak pada tekniknya: gerakan 'rawak' ini sebenarnya ditaipkan dengan irama walaupun ia nampak kacau.	Pada tahun 1990, Digital Underground memperkenalkan tarian ini. Salah satu perkara pertama yang dilakukan ialah memberikan arahan secara langsung dalam lagu tersebut. Tarian "Humpty Dance" adalah tarian yang membuktikan bahawa kelihatan janggal dengan sengaja semasa mengikuti irama adalah sah dan boleh diterima.	90-110 BPM. Bergenre hip-hop, dengan pengaruh funk. "The Humpty Dance" adalah satu kebenaran—ia memberitahu lantai tarian bahawa kesungguhan yang sepenuhnya dan ketidaksempurnaan teknikal kedua-duanya boleh diterima.
The Tootsee Roll	Langkahkan kaki kanan ke depan, silangkan kaki kiri di belakang, langkahkan kaki kanan, sentuh kaki kiri di sebelah kanan – empat hitungan. Kemudian	Pada tahun 1994, kumpulan 69 Boyz. Mereka adalah sebahagian daripada pemuzik dalam genre Miami Bass. "The Tootsee Roll" ialah tarian tempatan yang	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Terbaik dilakukan dalam kumpulan di mana corak gerakan dapat menghasilkan

	ulangi dengan kaki kiri. Ini adalah gerakan kaki. Versi lengan: kedua-dua tangan dilentangkan ke hadapan dengan membuat putaran membulat (berputar ke hadapan) mengikut masa dengan langkah kaki. Apabila melangkah ke kanan, putarkan tangan ke kanan. Lagu oleh 69 Boyz (1994) menggambarkan gerakan ini semasa melakukannya – salah satu lagu tarian yang paling jelas memberikan arahan pada era tersebut.	menjadi popular di seluruh negara melalui video muzik. Ia mewakili sumbangan unik dari dunia muzik bass/booty Miami kepada budaya dansa.	keselarasan visual yang mirip dengan tarian berbaris.
The Kid 'n Play	Dua orang berdiri berhadapan pada jarak lengan. Orang A menendang kaki kanan ke arah kaki kiri Orang B. Orang B mengelak sambil secara serentak menendang kaki kanan mereka. Orang A melangkah keluar sambil menendang kaki kiri. Kedua-dua orang itu bergilir-gilir menendang kaki dalam corak yang saling bersilang tanpa berlanggar. Cabaran dan kemahiran adalah masa – tiada seorang pun yang terkena tendangan, dan tendangan itu seolah-olah melepasi satu sama lain.	Kid 'n Play, 1988-1991. Dinamakan sempena dan dipopularkan oleh duo tersebut dan filem mereka, 'House Party.' Ia adalah satu tindakan kolaboratif yang fundamental — ia tidak boleh dilakukan secara bersendirian. Kid 'n Play ialah strategi kerjasama yang kompetitif pada era itu.	90-115 BPM. Genre: hip-hop, R&B. Gerakan ini memerlukan seorang rakan yang bersedia dan sekitar tiga puluh saat latihan koordinasi sebelum mencubanya di khalayak ramai. Mulakan dengan perlahan, tetapkan irama, kemudian tingkatkan ke kelajuan penuh.
Tarian Macarena.	Lengan kanan diregang ke hadapan (tangan menghadap ke bawah). Lengan kiri diregang ke hadapan	Los del Rio, 1993. Pada awalnya, ia adalah lagu pop Sepanyol yang dipengaruhi oleh	104 BPM secara khusus — lagu asalnya. Berfungsi dalam julat 95-115 BPM. "Macarena"

	(tangan menghadap ke bawah). Lengan kanan diputar tangan ke atas. Lengan kiri diputar tangan ke atas. Tangan kanan ke bahu kiri. Tangan kiri ke bahu kanan. Tangan kanan di belakang kepala. Tangan kiri di belakang kepala. Tangan kanan pada pinggul kiri. Tangan kiri pada pinggul kanan. Kedua-dua tangan di belakang. Kedua-dua tangan digerakkan ke hadapan. Goyangkan pinggul. Putar seperempat bahagian ke kiri. Ulangi.	flamenco. Ia menjadi fenomena global pada tahun 1996. Tarian Macarena ialah corak tarian yang paling dikenali secara universal dalam dekad tersebut. Ia sering dipersembahkan di majlis perkahwinan, acara sukan, dan di mana-mana tempat orang ramai cuba menari bersama tanpa mengira kemahiran individu.	adalah muzik yang tidak terikat pada genre tertentu — ia muncul di mana sahaja lagu itu dimainkan. Kekuatannya terletak pada sifatnya yang universal.

8.4 — Arkib Kontemporari (tahun 2000-an hingga sekarang)

Gerakan tarian popular kontemporari diedarkan secara berbeza berbanding era 80-an dan 90-an — media sosial dan video pendek menggantikan video muzik sebagai mekanisme penyebaran utama. Satu gerakan boleh menjadi terkenal di seluruh dunia dalam masa 48 jam. Tempoh hayatnya lebih pendek. Tetapi, gerakan itu sendiri sering merujuk kepada tradisi yang lebih lama yang memberikan mereka kedalaman yang lebih daripada asal usul viralnya.

Pindah.	Pola langkah.	Asal / apa yang dirujuknya.	BPM / genre
The Dougie	Anjurkan berat badan ke kiri. Biarkan bahu kiri turun ke hadapan dan bawah semasa berat badan bertukar ke kiri — gerakan mengayun bahu ke bawah. Balikkan dengan bahagian kanan. Elemen utama ialah penurunan bahu, bukan pergerakan kaki. Kaki kekal relatifnya tidak bergerak. Seluruh gerakan adalah melalui putaran badan dan bahu ke hadapan secara bergilir-gilir, satu penurunan untuk setiap ketukan.	Cali Swag District, 2010. Dinamakan sempena lagu 'My Dougie' (2007) oleh rapper Lil Wil. "The Dougie" merujuk kepada gaya berjalan yang unik dalam hip-hop era 90-an, disederhanakan menjadi elemen asas iaitu gerakan menggoyangkan bahu yang menyampaikan keyakinan dan keakraban.	80-110 BPM. Genre: hip-hop, trap, R&B. "The Dougie" ialah gerakan tarian yang perlahan—gerakan ini kehilangan identitinya pada BPM yang tinggi kerana pergerakan menggulung bahu tidak dapat dirasakan dengan jelas.
Tarian Nae Nae.	Mula dengan kaki dibuka. Angkat lengan kanan lurus ke atas di atas kepala, siku sedikit bengkok, pergelangan tangan longgar dan tergantung. Biarkan bahagian kanan badan naik sedikit bersama lengan. Lengan dan badan bergerak ke kanan mengikut irama sementara kaki melakukan gerakan gesekan yang longgar.	Silento, 2015. Tarian "Nae Nae" berasal daripada seorang karakter bernama Wanda dari rancangan TV 'Martin' — gaya lengan dan gerakan tubuh khusus karakter tersebut menjadi templat tarian dalam kalangan peminat muzik hip-hop di Atlanta sebelum Silento mempopularkannya.	80-110 BPM. Hip-hop, R&B, trap. Sesuai digabungkan dengan gerakan lain dari rangkaian Whip/Nae Nae.

	Pada dasarnya: satu lengan diangkat, badan bergoyang di bawahnya, kaki menggesek. Nae Nae secara khusus mengenai kualiti lengan yang terangkat—pergelangan tangan adalah elemen utamanya.		
Benang gigi.	Ayunkan kedua-dua tangan ke kanan sambil secara serentak mengayunkan pinggul kiri ke kiri (pinggul dan lengan bergerak dalam arah yang bertentangan). Ayunkan kedua-dua tangan melalui bahagian tengah dan ke kiri sambil mengayunkan pinggul kanan ke kanan. Coraknya adalah pantas — lengan melintas di hadapan pada setiap ayunan, melewati bahagian tengah setiap kali. Kelajuan adalah kunci: semakin cepat anda melakukan gerakan ini, semakin menarik kesan visualnya.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 — tersebar luas ketika dia membuat persembahan di SNL. "The Floss" adalah tarian pertama yang berasal dari media sosial dan mencapai popularity yang meluas dalam kalangan penari. Ia merujuk kepada teknik "isolasi" dalam hip-hop: menggerakkan bahagian atas dan bawah badan secara berlawanan pada masa yang sama.	100-130 BPM. Serbaguna — terdapat dalam pelbagai konteks, daripada parti ulang tahun kanak-kanak hingga pentas festival. "The Floss" adalah khusus untuk generasi tertentu, berbeza dengan "Electric Slide" yang lebih universal — ia menggambarkan era selepas tahun 2017.
Tarian Melbourne Shuffle.	Kaki kanan hadapan diangkat, sambil kaki kiri dibawa bersama. Kaki kanan dilangkahkan ke belakang untuk kembali ke posisi kaki terbuka. Langkah asasnya adalah: tendangan-langkah, tendangan-langkah — bergilir-gilir kaki dengan gerakan yang beria-ria. Versi lanjutan menambah	Melbourne, Australia, pada penghujung tahun 1980-an, munculnya budaya pesta rave. Ia menjadi terkenal di seluruh dunia melalui festival muzik elektronik (EDM) pada tahun 2000-an hingga 2010-an. Ini adalah salah satu daripada sedikit tarian yang berasal dari budaya rave itu sendiri, berbanding	130-150 BPM. Muzik elektronik—terutamanya genre house, techno, dan trance yang lebih agresif. Tarian "shuffle" direka khas untuk muzik elektronik, berbeza dengan tarian "Running Man" dan "Cabbage Patch".

	ayunan lengan seperti lari dan variasi langkah kaki yang kompleks. Shuffle adalah gerakan khusus yang dilakukan di lantai — kaki kekal dekat dengan tanah dengan gerakan meluncur.	dengan hip-hop atau pop.	
The Woah	Pada hentakan yang kuat (biasanya pukulan hi-hat atau snare), berhenti semua gerakan dan kekalkan tubuh dalam keadaan beku — kemudian segera kembali ke gerakan semula. 'Woah' adalah bahagian beku, bukan gerakan di sekelilingnya. Masa adalah segalanya: penguncian mesti berlaku tepat pada hentakan, dikekalkan selama satu ketukan, kemudian dilepaskan.	Berasal dari kalangan peminat hip-hop di Charlotte, NC, pada tahun 2019. Penyebaran tular melalui media sosial. "The Woah" merujuk kepada teknik 'locking' daripada tarian funk era 1970-an — berhenti dengan tajam mengikut irama menggunakan seluruh badan — yang diringkas menjadi momen berulang.	90-120 BPM. Hip-hop, trap. "The Woah" berfungsi dengan baik dalam trek yang mempunyai hentaman hi-hat atau snare yang kuat dan jelas, yang memberikan momen "hentakan" yang dapat digunakan sebagai rujukan.

8. 5 — Arkib Latin.

Tarian-tarian Latin boleh dikatakan sebagai tradisi tertua yang terus berkembang dan menyumbang kepada budaya tarian semasa. Salsa, cumbia, merengue, bachata, dan keturunan mereka telah mempengaruhi muzik elektronik dan budaya kelab sepanjang beberapa generasi. Ini bukanlah gerakan khusus untuk tempat-tempat yang menampilkan tarian Latin; ini adalah teknik yang boleh digunakan dalam pelbagai genre apabila diadaptasi.

Pindah / gaya	Elemen penting.	Bagaimana ia dipindahkan ke lantai tarian bukan Latin?	Julat BPM.
March Merengue	Cara paling mudah untuk memulakan tarian Latin bagi sesiapa sahaja. Kaki kiri melangkah di tempat pada angka 1, kaki kanan melangkah di tempat pada angka 2, ulangi. Itu sahaja. Rahsianya: tambahkan gerakan pinggul pada setiap langkah dengan sedikit mengangkat badan ke atas bola kaki semasa setiap kaki melangkah, biarkan bahagian itu dari pinggul naik secara semula jadi. Tarian merengue adalah seperti berjalan di tempat dengan penekanan pada gerakan pinggul. Ia mempunyai banyak variasi tetapi bermula di sini.	Langkah merengue adalah hampir seperti langkah permulaan universal. Pada kelajuan 100-120 BPM, ia sesuai dengan banyak konteks kelab bukan Latin. Penekanan pinggul dari merengue boleh digunakan terus dalam muzik house — tambahkan langkah merengue ke trek house dan ritmenya akan menjadi betul.	100-130 BPM. Merengue, bachata, beberapa jenis muzik house. Sesuai untuk semua orang dengan arahan selama 30 saat.
Langkah Cumbia.	Tarian cumbia dibina berdasarkan langkah yang dikenali: bersama-ke sisi-bersama-ke sisi, dengan satu kaki sentiasa bergerak sedikit ke hadapan sebelum diangkat. Kaki kiri melangkah ke	Cumbia dengan tempo yang sesuai (80-110 BPM) sangat sesuai dalam banyak konteks R&B dan hip-hop. Gerakan "drag" dalam tarian cumbia mencipta rasa kelewatan dan pelepasan yang	75-110 BPM. Muzik Cumbia, sedikit hip-hop, dan R&B. Cumbia Colombia dan Mexico mempunyai variasi yang sedikit berbeza bagi langkah ini—

	kiri, kaki kanan bergerak dan melangkah bersebelahan dengannya, kaki kiri melangkah ke kiri sekali lagi, kaki kanan bergerak dan menutupnya. Gerakan "menggeli" itulah yang menjadikan tarian cumbia mudah dikenali.	melengkapi tempo trap dan hip-hop yang perlahan.	kedua-duanya sah dan boleh dipelajari.
Salsa Asas	Langkah asas salsa terdiri daripada enam langkah dalam lapan ketukan. Langkah hadapan dengan kaki kiri (1), langkah kanan di tempat (2), langkah belakang ke tengah (3), berhenti (4). Langkah belakang dengan kaki kanan (5), langkah kiri di tempat (6), langkah hadapan ke tengah (7), berhenti (8). Hentian pada 4 dan 8 sama pentingnya dengan langkah-langkah – ia adalah yang memberikan irama salsa, bukannya hanya gerakan monoton. Segala sesuatu bergerak dari pinggul.	Tarian salsa asas jarang sekali boleh dilakukan secara langsung dalam suasana kelab yang bukan berbahasa Latin – iramanya terlalu khusus sehingga tidak sesuai dengan kebanyakan muzik elektronik. Apa yang dapat dipindahkan ialah prinsip "gerakan pinggul pada setiap langkah" dan penggunaan "jeda sebagai sebahagian daripada tarian". Kedua-dua prinsip ini boleh digunakan merentasi genre.	160-220 BPM (tradisional) – tetapi dikira pada irama 1-2-3, jadi secara efektif terasa pada 80-110 BPM. Salsa sendiri adalah genre muziknya.

8.6 — Manipulasi.

Di bahagiannya sendiri kerana ia layak mendapat bahagian tersendiri.

Putaran adalah gerakan yang paling mudah didapati di mana-mana lantai tarian, pada sebarang BPM, dalam sebarang genre. Setiap tradisi tarian mempunyai versi tersendiri. Setiap tahap kemahiran boleh melaksanakan beberapa variasi putaran. Dan ia merupakan ungkapan fizikal kegembiraan yang paling langsung bagi penari solo.

Putaran asas.	Apa yang membuatnya kelihatan betul?	Variasi.
Berdiri di atas kaki kiri. Biarkan kaki kanan menolak sedikit untuk mencipta putaran. Kekalkan kaki kiri sebagai titik tumpuan. Lengan ditarik ke arah badan (silangkan di dada atau rapat di sisi) untuk meningkatkan kelajuan putaran – ini adalah prinsip momentum sudut: apabila jisim bergerak lebih dekat dengan paksi putaran, putaran akan menjadi lebih cepat. Lepaskan lengan semasa putaran melambatkan untuk berhenti dengan bersih pada ketukan seterusnya.	Tumpuan: Cari satu titik di hadapan anda dan fokuskan mata pada titik itu selama mungkin semasa berputar, kemudian putarkan kepala anda pada saat terakhir untuk mencari titik tersebut semula. Ini dipanggil 'menumpukan' dalam tarian formal dan ia mencegah pening ketika melakukan beberapa putaran. Putaran yang ditumpukan dengan baik akan mendarat dengan bersih. Putaran yang tidak ditumpukan akan berakhir dengan goyangan. Pendaratan: Putaran itu harus sampai – komitmenkan diri anda pada tempat di mana anda akan mendarat, capailah tempat tersebut, dan tahan. Putaran yang mereda secara bertahap kelihatan seperti kehilangan kawalan. Putaran yang mendarat menunjukkan keputusan.	Putaran separuh: 180 darjah. Yang paling mudah. Gunakan ia untuk menghadap arah baru semasa peralihan muzik. Putaran penuh: 360 darjah. Standard. Lakukan pada ketukan yang jelas — biasanya ketukan 1 dalam frasa — dan mendarat pada ketukan 1 frasa berikutnya. Putaran berganda: dua putaran penuh. Lengan mesti ditarik rapat agar ini dapat dilakukan pada tempo yang sesuai untuk tarian. Jangan cuba jika anda belum selesa dengan putaran tunggal. Putaran dibantu oleh rakan: satu orang memegang tangan orang lain, dan pemutar menggunakan lengan itu untuk momentum awal. Digunakan secara universal dalam semua jenis tarian seperti swing, salsa, tarian rakyat, dan tarian di kelab.

Bilakah masa yang sesuai untuk melakukan putaran: Semasa peralihan frasa muzik, apabila muzik menyampaikan sesuatu yang badan anda ingin menirunya. Semasa bahagian "breakdown" apabila ruang lantai agak kosong. Apabila berjalan melintasi lantai tarian dan muzik meminta anda

melakukannya. Putaran boleh dilakukan pada bila-bila masa — ia adalah ungkapan spontan dalam gerakan di lantai tarian.

8.7 — Voguing dan Ballroom: Arkib yang Seharusnya Ada di Sini.

Tarian Voguing, suasana pesta dansa Harlem, tahun 1960-an hingga sekarang — disebarkan secara global oleh filem "Paris Is Burning" (1990) dan diteruskan dalam komuniti pesta dansa global.

Voguing berhak mendapat tempat tersendiri dalam perpustakaan ini kerana ia merupakan tradisi tarian yang paling lengkap sebagai ekspresi identiti pada abad ke-20, berasal dari komuniti LGBTQ+ Afrika dan Latin Amerika, dan telah mempengaruhi pelbagai aspek, mulai daripada fenomena pop Madonna pada tahun 1990 hingga setiap gaya berjalan di landasan model yang dianggap sebagai tarian dalam pesta-pesta besar di seluruh dunia.

Gaya	Kualiti penting.	Apa yang diajar kepada sesiapa sahaja yang mempelajarinya.
Cara Lama	Garis-garis yang tegas, posisi yang dipegang kemudian ditukar dengan cepat. Gerakan yang meniru pose fesyen dari majalah Vogue—nama tersebut bersifat deskriptif. Ketepatan yang ekstrem dalam garis dan sudut.	Postur adalah pilihan. Peganglah dengan keyakinan. Komitmen kepada postur tersebut—bukan keindahan postur itu sendiri—adalah tekniknya.
Cara Baharu.	Elemen kelenturan, gerakan berengsel, sudut ekstrem yang mencabar had fleksibiliti manusia. Kesempurnaan teknikal dalam pelaksanaan kerja fizikal yang mencabar.	Tubuh badan lebih berupaya daripada yang anda fikirkan. Pengaruh New Way dalam tarian arus perdana telah membuka ruang bagi generasi perbendaharaan gerakan fizikal yang tidak akan wujud jika tidak.
Vogue Femme	Kelembutan, kelenturan, dan keanggunan yang diungkapkan melalui keseluruhan tubuh. Lima elemen: Catwalk (cara berjalan), Duckwalk, Persembahan Tangan, Persembahan Lantai, Putaran dan Gerakan Turun. Setiap	"The dip" – jatuh ke lantai dalam penurunan yang terkawal dan dramatik – adalah penghujung utama dalam tarian vogue femme. Ia bersifat atletik, elegan, dan memerlukan komitmen penuh. "The dip" yang ragu-ragu bukanlah "the

	elemen dinilai secara berasingan dalam pertandingan tarian ballroom.	dip". "The dip" yang dilakukan dengan sepenuh hati adalah sebuah persembahan teater.

REKOD PEMULIHAN — PANDUAN BERPINDAH.

FINAL PUBLIKASI TAMBAHAN

8. 8 — 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Elektronik) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · Tarian Sepatu Ireland · The Bonfire · The Plant

Ini adalah gerakan yang dicipta sendiri oleh para penari di lantai dansa.

Bukan dari video muzik. Bukan dari studio tarian. Tetapi daripada komuniti yang memerlukan bahasa fizikal untuk muzik yang belum pernah wujud sebelum ini.

Bahagian 8.8 — Arkib Subkultur Elektronik.

THE CENTURION — Setiap genre telah berkembang dengan gerakan tersendiri. Muzik memerlukan respons fizikal yang belum wujud lagi. Ini adalah hasilnya.

Berbeza dengan gerakan dalam bahagian 8.2 hingga 8.4 — yang berasal daripada hip-hop, pop, dan R&B dan disebarkan melalui media arus perdana — gerakan dalam bahagian ini dicipta oleh komuniti tertentu yang membangunkan pemandangan muzik elektronik yang menghasilkan mereka. Gerakan ini tidak terdapat dalam video muzik. Ia tersebar dari orang ke orang, dari tempat ke tempat, dari satu pemandangan ke pemandangan lain. Sesetengahnya mengambil masa beberapa dekad untuk diberi nama. Sesetengah masih paling sering dijelaskan melalui demonstrasi daripada arahan.

Potongan Bentuk

Cutting Shapes: Adegan muzik elektronik UK — genre seperti garage, house, UK funky, dan elektronik — dari tahun 1990-an hingga sekarang.

Memotong bentuk bukanlah satu tindakan tunggal. Ia adalah sebuah falsafah pergerakan yang khusus kepada budaya muzik elektronik UK. 'Bentuk' ialah corak geometri yang dihasilkan oleh badan dalam ruang – sudut, garisan, dan posisi

anggota badan tertentu serta peralihan di antara kedudukan tersebut. Memotongnya ialah tindakan membuat peralihan tersebut dengan pantas dan tepat mengikut irama.

Budaya "cutting shapes" adalah sesuatu yang bersifat visual—ia muncul dalam persekitaran di mana orang ramai menonton tarian secara rapat dan menghargai ketepatan serta kehalusan muzik lebih daripada semua kualiti lain. Orang yang melakukan "cutting shapes" sentiasa bertindak balas terhadap momen muzik tertentu, dan tidak pernah mengulangi corak yang tetap.

Elemen.	Apa maksudnya.	Bagaimana untuk mengembangkannya?
Bentuk.	Konfigurasi badan yang spesifik, dipegang selama satu atau dua ketukan sebelum beralih ke posisi seterusnya. Lengan berada pada sudut tertentu. Tubuh condong pada sudut tertentu. Kaki berada dalam posisi tertentu. Bentuknya memiliki tujuan geometrik — ia bukan posisi rawak, tetapi posisi yang disengaja.	Lihatlah badan anda dalam cermin sambil mendengar muzik. Cari posisi yang terasa selaras dengan bunyi tersebut. Pegang setiap posisi selama satu ketukan, kemudian beralih ke posisi berikutnya. Bentuk-bentuk yang sesuai adalah bentuk di mana anda melihatnya dan berfikir: ya, itulah bagaimana muzik ini terdengar sekarang.
The Cut	Perubahan antara bentuk. Pemotongan itu jelas — ia berlaku pada ketukan, bukan di antara ketukan. Anda berada dalam bentuk A, kemudian pada ketukan 1 frasa berikutnya, anda berada dalam bentuk B. Tidak ada peralihan secara bertahap. Pemotongan itu selaras dengan peristiwa muzik yang memicunya.	Latih gerakan tanpa terlalu memikirkan bentuknya pada awalnya. Berdiri dalam posisi apa pun. Ikuti irama yang kuat: ubah setiap bagian tubuh secara bersamaan. Lengan bergerak dari rendah ke tinggi. Berat badan berpindah dari kanan ke kiri. Kepala berputar. Semua terjadi sekaligus, sesuai dengan irama. Itulah gerakan "cut" tersebut. Tambahkan bentuk setelah gerakan "cut" terasa alami.
Responsif muzik.	Memotong bentuk bukanlah koreografi. Orang yang sama akan memotong bentuk yang berbeza dalam lagu yang sama pada malam yang berbeza kerana bentuk-bentuk tersebut merespon apa yang sedang dilakukan oleh muzik pada saat itu — penurunan nada, peningkatan nada, bunyi synthesizer tertentu pada	Dengarkan peristiwa muzik yang memerlukan respons. Bunyi synthesizer tinggi memerlukan gerakan yang tajam dan ke atas. Bunyi bass rendah memerlukan gerakan yang berat dan ke bawah. Peningkatan (build) memerlukan pengumpulan tenaga dalam badan. Lakukan gerakan mengikut peristiwa

	ketukan ketiga frasa ini, atau not bass yang muncul secara tidak diduga.	tersebut, bukan mengikut masa.

Julat BPM: 118–135 BPM — UK garage, UK house, UK funky, beberapa grime. Julat tempo di mana peristiwa muzik berlaku dengan cukup kerap untuk dipotong-potong, tetapi pada kelajuan yang perlahan agar setiap corak dapat dilihat dan difahami dengan jelas.

Adegan: Kelab-kelab di London, acara muzik UK garage, estetika Boiler Room. "Cutting shapes" dikaitkan dengan kualiti cita rasa muzikal dan kehalusan tarian dalam budaya elektronik UK. Orang yang melakukan "cutting shapes" di acara elektronik UK tidak sedang membuat persembahan untuk hadirin — mereka sedang berdialog dengan muzik, dan hadirin dijemput untuk menyaksikan dialog itu.

Tarian Melbourne Shuffle: Kosakata Teknikal Lengkap.

Melbourne Shuffle
Melbourne, Australia, adegan pesta bawah tanah — akhir tahun 1980-an, penyebaran global melalui EDM pada tahun 2010-an.

Bahagian 3 dalam panduan ini memperkenalkan gerakan "shuffle" dalam peta BPM. Bahagian ini menyediakan semua istilah teknikal yang lengkap. "Shuffle" ialah sekelompok langkah yang berkaitan, disatukan oleh gerakan tumit-jari kaki, kualiti sentuhan lantai yang khusus, dan gerakan meluncur yang membezakannya daripada setiap gerakan lain di lantai tarian dalam konteks muzik elektronik.

Langkah T – Asas.

Pola langkah.	Elemen teknikal utama.	Apa yang kelihatan seperti apabila betul.
LANGKAHAN T-STEP KANAN: Kaki kanan melangkah ke kanan. Kaki kiri menggeser untuk bertemu dengannya. Kaki kanan melangkah kanan sekali lagi. Kaki kiri melintas di HADAPAN kaki kanan, hujung kaki menghadap ke kiri (membentuk bar mendatar huruf T). Berat badan beralih ke kaki kiri yang melintang. LANGKAHAN T-STEP KIRI (cermin): Kaki kiri melangkah ke kiri. Kaki kanan menggeser untuk bertemu dengannya. Kaki kiri melangkah kiri sekali lagi. Kaki kanan melintas di hadapan kaki kiri, hujung kaki menghadap ke kanan. Corak ini berulang, berselang antara kanan dan kiri. Hasilnya ialah corak geseran dari sisi ke sisi dengan langkah silang membentuk bentuk huruf T	SLIDE. Kaki yang mengikut tidak menginjap—ia meluncur di atas permukaan lantai. Keseluruhan karakter shuffle berasal daripada sifat kaki yang meluncur. Kaki yang mengangkat dan menginjap kelihatan seperti berjalan. Kaki yang meluncur kelihatan seperti shuffle. TOE-OUT semasa silang. Apabila kaki melintas di hadapan, hujung kaki diputar ke luar—ini ialah 'T' bar. Tanpa toe-out, silang itu kelihatan seperti terjatuh. Dengan adanya ia, ia kelihatan sengaja.	Pergerakan sisi yang lancar dan selesa. Badan kekal pada ketinggian yang sama — tidak naik turun. Pemindahan berat badan adalah secara mendatar, bukan menegak. Lengan tergantung dengan alami atau bergerak bertentangan dengan kaki yang melangkah. Dari jauh: seorang individu bergerak ke samping dengan gerakan yang halus, kaki hampir tidak meninggalkan lantai.

pada penghujung setiap unit.		

The X-Step — Tingkat Pertengahan

Pola langkah.	Elemen teknikal utama.	Hubungan dengan T-Step
Mula dengan kaki rapat: Beat 1: Kaki kanan melangkau KE ATAS kaki kiri (di hadapan) — kedua-dua kaki kini dalam formasi X, kaki kanan di atas kaki kiri. Beat 2: Kaki kiri melangkah keluar ke sebelah kiri — kaki tidak lagi bersilang, berdiri dengan kaki terbuka. Beat 3: Kaki kiri melangkau KE ATAS kaki kanan (di hadapan) — formasi X, kaki kiri di atas kaki kanan. Beat 4: Kaki kanan melangkah keluar ke sebelah kanan — kaki tidak lagi bersilang. Pola ini menghasilkan bentuk X yang jelas di lantai dengan laluan kaki yang melangkau.	Langkah silang mesti merupakan langkah silang yang betul— kaki yang melintas berada di depan kaki yang berdiri, bukan di sebelahnya. Langkah silang yang hampir kelihatan tidak yakin. Langkah silang yang sebenar mencipta bentuk X secara visual. Langkah keluar mesti benar-benar lebar— sekurang-kurangnya selebar bahu. Perbezaan antara bentuk X dan posisi kaki yang lebar adalah apa yang mewujudkan irama visual dalam langkah tersebut.	Langkah X dan Langkah T boleh digabungkan dalam urutan yang sama. Langkah T memberikan pergerakan sisi. Langkah X memberikan corak visual yang statik. Orang yang mahir akan menukar antara keduanya berdasarkan ruang yang tersedia dan apa yang sedang dimainkan oleh muzik.

The Running Man (Versi Elektronik / Acak).

Berbeza dengan tarian "Running Man" dalam hip-hop era 80-an seperti yang ditunjukkan dalam Bahagian 8.2. Tarian "shuffle Running Man" ialah variasi yang mengelirukan secara visual, memberikan ilusi gerakan meluncur dan bergerak.

Pola "Running Man" yang diubah suai.	Apa yang membezakannya daripada versi hip-hop?
Kaki kanan menendang ke hadapan (rendah — di bawah ketinggian lutut, jari kaki menghadap ke atas) sementara kaki kiri meluncur ke belakang di sepanjang lantai. Kaki kanan turun dengan tumit terlebih dahulu manakala kaki kiri secara serentak menendang ke hadapan. Kaki kiri	Tarian "Running Man" gaya hip-hop mengangkat lutut tinggi dan melompat. Tarian "Running Man" gaya shuffle mengekalkan gerakan yang rendah dan lancar—tendangan adalah regangan yang rendah, kaki kekal dekat dengan lantai, pendaratan tumit-jari kaki menghasilkan

turun dengan tumit terlebih dahulu manakala kaki kanan menendang ke hadapan. Tindakan tumit-jari kaki mencipta gerakan meluncur: tumit turun terlebih dahulu, kemudian beralih ke jari kaki semasa berat badan berpindah, sementara kaki yang bertentangan melaksanakan tendangannya.	gelinciran, bukan lompatan. Hasilnya: tarian "Running Man" gaya hip-hop kelihatan atletik dan berenergi tinggi. Tarian "Running Man" gaya shuffle kelihatan seperti badan ditarik oleh arus—momentum ke hadapan dengan usaha yang minimum. Lantai adalah medium, bukan halangan.

Julat BPM untuk ketiga-tiga gerakan shuffle: 128–160 BPM. Gerakan T-Step dan X-Step paling berkesan pada 130–145 BPM. Gerakan Running Man boleh dilakukan dalam julat penuh, tetapi menjadi sangat sukar di atas 155 BPM untuk mengekalkan kualiti — ia akan menjadi seperti menghentak kaki daripada meluncur.

DnB — Perbendaharaan Kata Muzik Drum and Bass.

DnB / Jungle footwork UK — muzik jungle yang muncul dari budaya sound system pada tahun 1992-1994, dan kemudiannya berkembang menjadi genre Drum and Bass secara rasmi bermula pada tahun 1994.

Bahagian 3 memberikan arahan utama untuk DnB: gunakan gendang ketukan separuh masa (setara dengan 80 BPM), bukan gendang penuh (160-180 BPM). Itu adalah permulaan. Berikut ialah senarai lengkap istilahnya.

Pindah.	Corak.	Asal / konteks budaya	Apabila ia muncul.
The Jungle Skank	Condongkan badan ke belakang dengan menyokong berat pada kaki kanan. Kaki kiri dilangkahkan ke hadapan dan keluar (tendangan rendah ke arah hadapan-kiri), jari kaki dipusingkan sedikit ke luar. Kembalikan kaki kiri ke tengah. Condongkan badan ke belakang dengan menyokong berat pada kaki kiri. Kaki kanan dilangkahkan ke hadapan dan	Langsung dari budaya sound system Caribbean, "skank" adalah gerakan dalam muzik reggae dan dancehall yang diserap oleh genre jungle ketika ia menggabungkan budaya sound system dengan breakbeat. Apabila jungle mengekalkan elemen "skank", ia memelihara ingatan fizikal tentang asal-usulnya dalam komuniti imigran	Apabila alunan bass jelas dan rentak "breakbeat" berada dalam bahagian yang mengalir, bukannya pada titik tenaga puncak. Irama "skank" memberikan ruang—ia wujud untuk detik-detik peralihan sama seperti momen klimaks.

	keluar (arah hadapan-kanan). Kembalikan. Condongan ini adalah ketara — bahagian atas badan condong ke belakang apabila kaki dilangkahkan ke hadapan, mencipta keseimbangan. Ini bukan pergerakan yang kecil.	Caribbean di London.	
Langkah DnB.	Seperti yang diperkenalkan dalam Bahagian 3: beralih ke hentakan tengah masa (half-time). Letakkan kaki kanan ke hadapan-kanan pada hentakan tengah masa (setiap dua hentakan kiraan cepat). Letakkan kaki kiri ke hadapan-kiri pada hentakan tengah masa berikutnya. Badan bergerak sedikit ke hadapan dengan setiap langkah, kemudian kembali ke tengah. Tambahkan elemen injak kuat pada setiap langkah — kaki itu tiba, bukan mengetuk.	Langkah ini menggabungkan kualiti hentakan agresif dalam muzik gabber dengan rentak berirama dalam muzik drum and bass (DnB). Perasaan "half-time" adalah kunci utama: DnB ialah muzik terpantas dalam panduan ini yang paling sesuai dirasakan pada kelajuan gerakan individu yang paling perlahan.	Sepanjang masa, langkah DnB adalah gerakan lalai untuk sesiapa sahaja yang telah menemui rentak *half-time*.
The DnB Headnod	Bukanlah gerakan mengangguk berterusan yang dianggap bermasalah dalam Bahagian 5. Gerakan mengangguk dalam genre Drum and Bass (DnB) adalah gerakan ke hadapan dan ke bawah yang sengaja dilakukan, dengan penekanan pada hentakan separuh masa, dipegang sekejap di bahagian bawah, kemudian kembali. Ia perlahan. Ia berat. Ia	Sebuah respons semula jadi terhadap ciri khas pengeluaran DnB— frekuensi sub-bass yang terasa di dalam badan dan irama cepat yang berada di atasnya, mencipta pengalaman berperingkat ganda. Gerakan kepala (headnod) berlaku pada tahap sub-bass.	Semasa bahagian lagu yang penuh dengan dentuman bass dan irama yang berulang-ulang.

	mengikuti frekuensi rendah, bukan breakbeat. Bersama-sama dengan langkah DnB, gerakan mengangguk ini melibatkan seluruh badan atas dalam merasakan irama separuh masa.		
The Roll-Through.	Garis bes DnB sering kali bergelombang dan melonjak. Gelombang tubuh yang mengikuti lonjakan bass—bermula dari bahagian bawah belakang, bergerak naik melalui tulang belakang, dan terlepas melalui bahu—mencerminkan gelombang ini pada skala tubuh. Ini bukan gerakan berguling seluruh badan seperti dalam genre hip-hop. Ia adalah undulasi yang lebih halus, khusus untuk bass, dari bahagian bawah belakang ke atas.	Garis bes Jungle dan DnB mempunyai kualiti yang unik, iaitu gerakan berirama dan melonjak, yang membezakannya daripada garis bes berbentuk gelombang persegi dalam muzik techno atau dentuman empat suku dalam muzik house. Pergerakan ini adalah respons semula jadi badan terhadap kualiti tersebut.	Apabila bunyi bass meningkat dengan kuat. Bukan pada setiap dentuman – tetapi apabila garisan bass itu sendiri naik dan bergema.

Hakken dan Muzz.

Hakken dalam budaya gabber/hardcore Belanda — Rotterdam, awal tahun 1990-an — "hakken" bermaksud untuk memotong atau mencincang dalam bahasa Belanda.

Muzz UK — Perpaduan budaya Asia Selatan dan Pakistan dengan budaya British, serta pengaruh muzik hardcore — dari tahun 2000-an hingga sekarang.

THE CENTURION — Kaki adalah alat utama. Segala yang lain hanyalah pelengkap.

Hakken adalah salah satu tarian yang paling menuntut dari segi fizikal dalam panduan ini. Pada tempo gabber dan hardcore (150–220 BPM), hakken yang berterusan boleh dibandingkan dengan latihan intensiti tinggi berselang-seli. Selain itu, pada tahap terbaiknya, ia juga merupakan salah satu tarian yang paling menarik secara visual — ketepatan pantas gerakan tendangan kaki berselang-ganti pada kelajuan mencipta kualiti mekanikal yang menghipnotik yang mencerminkan intensiti mekanikal muzik yang menyertainya.

Gaya	Corak.	Nota teknikal.
Hakken asas.	Berdiri dengan kaki selebar bahu. Pada setiap dentuman gendang (kick drum): tendang kaki kanan ke hadapan dan ke atas, pada masa yang sama turunkan kaki kiri untuk menanggung berat badan. Pada hentakan seterusnya: tendang kaki kiri ke hadapan, berat badan dialihkan ke kaki kanan. Tendangan berselang secara tepat dengan dentuman gendang. Ketinggian tendangan: dari buku lali hingga paras lutut dalam versi asas. Tendangan adalah ke hadapan, bukan ke sisi. Lutut dinaikkan, bahagian bawah kaki diluruskan, kaki diangkat, kemudian kaki diturunkan semula semasa berat badan dialihkan.	Bahagian atas badan: dalam hakken asas, kekal relatifnya tidak bergerak — lengan tergantung atau sedikit terangkat. Pergerakan hampir sepenuhnya berlaku di bawah pinggang. Perbezaan antara gerakan kaki yang eksplosif dan bahagian atas badan yang terkawal adalah ciri visual hakken. Cabaran tempo: hakken asas pada 160 BPM ialah senaman kardio. Pada 180 BPM, ia merupakan latihan atletik. Pada 200 BPM, ia memerlukan persiapan fizikal yang sebenar. Jangan cuba melakukan hakken pantas secara berterusan tanpa bersedia.
Lakaran Hakken (tendangan tinggi).	Lutut dinaikkan setinggi pinggul atau lebih tinggi. Tendangan meluruskan kaki bawah ke	Badan boleh condong ke belakang sedikit semasa tendangan dilakukan ke

	hadapan sehingga kaki mencapai bahagian depan pada ketinggian pinggang atau lebih tinggi. Pergerakan kembali adalah pantas – kaki mesti kembali dan mendarat untuk memindahkan berat badan bagi tendangan seterusnya. Ini memerlukan kekuatan fleksor pinggul dan koordinasi otot cepat.	hadapan — prinsip keseimbangan yang sama seperti dalam teknik "jungle skank" tetapi lebih ketara. Tanpa condongan ke belakang, tendangan tinggi akan menarik seluruh badan ke hadapan dan keseimbangan menjadi tidak stabil. Lengan: sesetengah gaya hakken mengayunkan lengan ke hadapan berlawanan dengan kaki yang menendang (seperti ayunan lengan semasa berlari). Yang lain membiarkan lengan tetap diam. Kedua-duanya adalah sah.
Muzz — varian dari United Kingdom.	Muzik Muzz (genre hardcore/niche yang dipengaruhi oleh budaya Asia Selatan di UK) mewujudkan konteks di mana gaya tarian tendangan kaki hakken bertemu dengan tradisi gerakan yang dipengaruhi oleh Bhangra dalam suasana kelab diaspora Asia Selatan. Elemen Bhangra: beberapa tarian muzz melibatkan pergerakan badan atas yang tidak terdapat dalam hakken tradisional—sedikit penglibatan bahagian atas tubuh yang merujuk kepada gerakan lengan bhangra sambil mengekalkan tindakan utama tendangan kaki.	Tarian di lantai dansa Muzz mempunyai konteks budaya tersendiri — muzik tersebut mengandungi elemen daripada penghasilan muzik Asia Selatan (irama tabla, struktur melodi, sampel vokal dari muzik Bollywood atau Punjabi) yang digabungkan dengan dentuman bass kuat dalam hardcore. Tarian yang muncul daripada gabungan itu bukanlah semata-mata hakken dan bukan juga semata-mata bhangra. Ia adalah sesuatu yang ketiga, khusus untuk komuniti tersebut pada acara tersebut.

Persiapan fizikal untuk hakken: Jika anda bertujuan untuk mengekalkan hakken pada kelajuan tinggi, persiapan berikut dapat mengurangkan risiko kecederaan: regangan fleksor pinggul sebelum acara (tendangan lutut yang berulang merangsang fleksor pinggul dengan intensif), pemanasan betis dan otot paha (kaki yang mendarat berada di bawah tekanan pliometrik pada setiap hentakan), dan pengurusan elektrolit (hakken menyebabkan kehilangan kalium dan magnesium dengan cepat melalui peluh pada intensiti tinggi). Protokol elektrolit Tambahan Recovery Kernel boleh digunakan secara langsung.

Dubstep Movement Vocabulary

Tarian dubstep. Dubstep UK dari selatan London, tahun 2001-2006. Penyebaran global dengan era "brostep" Skrillex, tahun 2010-2014.

Dubstep mencipta vokabular gerakan tersendiri kerana ia menghasilkan muzik yang tidak sesuai dengan tradisi tarian sedia ada. Bunyi bass bergetar, irama separuh masa, penurunan bass yang melampau selepas keheningan yang panjang, kesan digital yang terganggu—semua ini memerlukan respons fizikal yang baru.

Pindah.	Bagaimana cara melaksanakannya?	Apa yang dirasakannya ketika mendengar muzik itu.	Kualiti apabila betul.
The Drop Lock.	Semasa pembentukan (apabila muzik mengumpul tenaga menuju ke titik klimaks): kumpulkan ketegangan fizikal — lengan naik, badan condong ke hadapan, otot tegang. Pada saat tepat ketika titik klimaks itu tiba: setiap bahagian tubuh membeku serentak. Kemudian: lepaskan diri ke dalam gerakan yang dikehendaki oleh titik klimaks tersebut.	Bunyi bass yang kuat. Keheningan sebelum ia berlaku. Saat tertentu di mana tenaga dilepaskan secara maksimum. "Drop lock" adalah respons tubuh terhadap keheningan sebelum pelepasan tersebut.	Seperti gambar yang diambil pada saat tenaga maksimum—tubuh dalam posisi yang akan meletup. Kemudian, meletus.
The Wobble	Bass yang bergetar (suara khas dalam penghasilan dubstep) berayun secara berkala—ia berdenyut dengan cara yang mempunyai frekuensi tertentu. Gerakkan lengan, badan, atau seluruh tubuh anda seirama dengan denyutan bass tersebut. Ini tidak selaras dengan ketukan—ini selaras dengan frekuensi getaran, yang biasanya lebih cepat	Modulasi LFO (Osilator Frekuensi Rendah) yang menghasilkan bunyi "wobble" pada bass. "Wobble" ialah bunyi yang dihasilkan oleh parameter yang berayun pada kadar tertentu. Badan juga boleh berayun pada kadar yang sama.	Badan kelihatan bergetar—sebuah ayunan pantas tetapi terkawal pada bahagian badan atau lengan yang selaras dengan frekuensi gegaran. Dari jauh: seseorang beresonansi dengan muzik pada frekuensi di bawah denyutan yang dapat dilihat.

	daripada ketukan dan secara ritmiknya bebas daripadanya.		
The Glitch	Apabila muzik mempunyai kesan digital seperti tersentak, berulang, atau gangguan, badan juga akan bertindak balas dengan cara yang sama. Di tengah pergerakan: berhenti seketika. Ulang. Terhenti pada posisi yang sama. Bergerak semula. Badan meniru ralat digital tersebut. Ini memerlukan tindak balas yang pantas — gangguan itu mesti dijangka (dengan mengetahui lagu) atau dilaksanakan sebaik sahaja ia terdengar.	Ciri digital dalam penghasilan muzik dubstep— kesan sampingan yang sengaja dicipta dalam penghasilan muzik elektronik dan ditampilkan sebagai elemen estetik. Ketergemuruh, pengulangan, pemotongan— kadangkala muzik menghasilkan bunyi yang seolah-olah ralat. Tubuh badan merasakannya.	Ketepatan robotik. Keadaan beku sepenuhnya. Pengulangan yang tepat. Pemulihan pergerakan yang tiba-tiba. Tarian glitch adalah elemen paling teknikal dalam kosa kata dubstep kerana ia memerlukan kawalan seluruh badan pada saat kebetulan yang paling jelas.
Unsur Krump.	Garis bes muzik dubstep yang agresif menarik perhatian kepada krump — sebuah gaya yang kuat, berpusat pada dada, dan melibatkan hentakan kaki dari South Central Los Angeles — ke dalam konteks muzik elektronik. Gerakan "chest pops" (pemulihan tiba-tiba pada bahagian dada semasa dentuman bass), ayunan lengan (lebar dan kuat), serta hentakan kaki yang selaras dengan irama. Elemen krump dalam tarian dubstep membawa tradisi gerakan fizikal paling intensif dari hip-hop ke dalam konteks muzik elektronik.	Agresi fizikal yang ketara dalam sesetengah hasil muzik dubstep—sub-bass pada paras yang kuat, hentakan yang terdistorsi, dan penurunan perkusi. Muzik ini secara fizikal menakutkan. Tindak balas krump adalah sesuai dari segi fizikal.	Kuat, berat, dan stabil. Badan tidak terapung—ia tertambat. Setiap pukulan memberikan kesan.

Clog dan Tarian Langkah Ireland: Perkusi Rakyat yang Tidak Pernah Meninggalkan Lantai.

Tarian Clog. Komuniti industri England Utara — abad ke-17 hingga sekarang; Tarian Sepak Ireland — Ireland, abad ke-17 hingga sekarang.

THE CENTURION — Alat perkusi tradisional tertua yang masih digunakan dalam tarian moden. Ia tidak pernah hilang. Ia hanya berubah rupa.

Tarian clog dan tarian langkah Ireland bukanlah sekadar perkara sejarah. DNA mereka terdapat dalam setiap gaya tarian elektronik yang pantas dalam panduan ini. Gerakan tumit-jari kaki dalam Melbourne Shuffle secara langsung berkaitan dengan gerakan tumit-jari kaki dalam tarian clog. Perlanggaran kaki yang pantas dalam Hakken adalah prinsip yang sama seperti langkah kaki Irish step yang sangat cepat — kekuatan melalui kaki, kelajuan melalui tapak kaki, badan atas yang tegar yang membolehkan kaki melakukan kerja maksimum.

Kedua-dua tradisi ini juga berkongsi sesuatu dengan falsafah muzik elektronik mengenai rentak: ia bersifat perkusi. Badan penari adalah alat yang menghasilkan bunyi melalui hentakan pada lantai. Ini bukanlah metafora dalam tarian clog tradisional — kasut berpalang kayu penari itu secara literal merupakan alat perkusi. Lantai adalah gendang. Badan memainkan gendang tersebut.

Tradisi	Prinsip fizik yang penting.	Apa yang ditawarkan kepada penari dansa elektronik moden?
Tarian clog Inggeris Utara.	Kasut ini mempunyai tapak kayu yang menghasilkan bunyi jelas ketika menyentuh lantai. Tarian ini pada dasarnya bersifat perkusi—setiap langkah adalah hentakan. Ritma tarian juga merupakan suara tarian itu sendiri. "Double shuffle" (tumit-jari kaki-tumit-jari kaki secara bergantian dengan cepat), "stamp" (berat badan sepenuhnya mendarat), "beat" (tumit menyentuh sementara jari kaki tetap di bawah): ini adalah istilah-istilahnya.	Kawalan tumit-jari: keupayaan untuk mendarat dengan bahagian tumit terlebih dahulu dan bergolek sehingga mencapai hujung jari, atau mendarat dengan hujung jari terlebih dahulu dan mengawal kedatangan bahagian tumit, adalah kemahiran yang sama yang membolehkan gerakan meluncur dalam tarian Melbourne Shuffle. Tradisi kasut kayu telah melatih kemahiran ini selama berabad-abad. Prinsipnya boleh diterapkan secara langsung.
Tarian langkah Ireland.	Ciri fizikal yang paling menonjol ialah bahagian atas badan yang tegar dan bahagian bawah badan yang eksplosif. Lengan	Prinsip segmentasi badan: keupayaan untuk membuat bahagian atas dan bawah badan melakukan perkara yang

	tergantung di sisi — benar-benar tidak bergerak. Semua pergerakan adalah dari pinggul ke bawah. Kaki melaksanakan corak hentaman, lompatan, dan injakan yang sangat pantas dan tepat, sementara batang tubuh kekal terkawal dan tegak. Badan kelihatan tenang di bahagian atas, manakala kaki melakukan perkara yang mustahil di bahagian bawah.	berbeza secara serentak. Ini adalah kemahiran yang sama yang diperlukan untuk: hakken (kaki aktif, bahagian atas badan terkawal), membentuk bentuk (lengan dan kaki melaksanakan corakan yang bebas), dan "dubstep glitch" (bahagian bawah badan terus bergerak sementara bahagian atas badan membeku). Tradisi tarian Irish merupakan contoh unggul dalam segmentasi ini.
Pemindahan kepada Muzik Elektronik.	Dalam acara psytrance dan hard techno: perhatikan kaki sesiapa yang melakukan gerakan menghentak kaki dengan cepat—mereka sedang melaksanakan teknik tarian clog menggunakan kasut sukan. Badan yang dipilih untuk menghadiri pesta tahun 2024 mungkin mempunyai hubungan dengan tradisi perkusi rakyat berusia 300 tahun, yang mungkin tidak mereka sedari.	Pengenalan: Apabila anda melihat hentakan kaki yang pantas di lantai tarian elektronik, ia adalah tradisi fizikal yang sama seperti tarian clog. Apabila anda melihat badan atas yang tegar dengan kaki yang eksplosif dalam hakken, ia adalah prinsip Ireland step. Mengakui ini bukanlah mengurangkan bentuk-bentuk ini—ia adalah melihat kedalaman tradisi ritmik manusia yang menjadi milik mereka.

Aplikasi praktikal: Jika anda ingin meningkatkan hakken atau kerja kaki shuffle, tonton video tutorial tarian clog dan tarian langkah Ireland yang khusus untuk teknik hujung-jari kaki dan kawalan hentaman kaki. Latihan kerja kaki yang telah dikembangkan selama berabad-abad oleh penari rakyat untuk memperbaiki kemahiran tertentu itu boleh digunakan terus kepada kosa kata tarian muzik elektronik. Ini bukan latihan silang sebagai sesuatu yang baru — ini adalah mengakses sumber yang sama.

Bahagian 8.9 — Dua Prototaip yang Tidak Pernah Disebut Nama.

THE CENTURION — Ada sesetengah orang yang seperti api unggun. Ada juga yang seperti tumbuhan. Kedua-duanya betul. Tiada satu pun yang salah.

Setiap tempat tarian mempunyai mereka. Tidak ada yang secara rasmi mengenalinya. Mereka tidak diajar dalam sebarang panduan. Tetapi mereka sejati seperti T-Step dan Electric Slide — ekspresi fizikal yang konsisten merentasi tempat, merentasi dekad, merentasi benua sehingga membentuk prototaip sebenar pergerakan manusia dalam persekitaran muzik.

Mereka kelihatan paling jelas apabila seorang penari berada pada ketinggian—di atas pembesar suara, platform, kotak tarian, atau podium. Apabila berada di atas orang ramai, dengan semua mata tertumpu ke arah mereka, orang cenderung untuk jatuh ke dalam salah satu daripada dua jenis personaliti ini. Ini berlaku secara naluri, bukan pilihan. Muzik dan ketinggian bersama-sama mendedahkan sesuatu tentang bagaimana badan ingin berada di dunia.

Api unggun.

DI ATAS DANSING – Sesetengah orang menjadi seperti api apabila muzik mencapai tahap tertinggi. Mereka berusaha, mereka berkembang, dan mereka memancarkan percikan.

Penari Bonfire di atas kotak adalah fenomena fizikal yang khusus dan tidak dapat disangkal. Badan mengembang ke atas dan keluar. Lengan terulur. Jari-jari memanjang dan meregang. Pergerakan itu mempunyai arah ke atas — kualiti yang meningkat, usaha untuk mencapai ketinggian yang lebih tinggi daripada yang disediakan oleh kotak tersebut. Badan cuba menjadi lebih besar dari saiznya yang sebenarnya.

Ciri-ciri fizikal.	Pergerakan: * Berjalan * Berlari * Melompat * Mendaki * Menurun * Memanjat * Mengguling * Bergoyang * Berputar * Meluncur * Terbang	Tanggungjawab bagi jawatan yang lebih tinggi.

	* **Berenang** * **Merangkak** * **Duduk** * **Berbaring** * **Berdiri** * **Bungkuk** * **Condong**	
Arah ke atas dalam semua gerakan. Lengan mencapai di atas kepala lebih daripada di sisi badan. Tulang dada terangkat — dada terbuka menghadap hadirin. Dagu terangkat. Berat badan beralih ke depan pada bahagian kaki seperti badan hendak melompat. Ekspansi: ruang fizikal yang digunakan berada pada maksimum. Lengan dibuka lebar, kaki dalam posisi yang lebih luas daripada yang ditentukan oleh lantai, seluruh jangkauan tubuh digunakan.	THE REACH: satu atau kedua-dua tangan diregang sepenuhnya ke atas, jari-jari terbuka seolah-olah menangkap sesuatu yang jatuh dari atas. Lengan itu tidak kaku — terdapat sedikit gelombang yang bergerak dari bahu melalui siku hingga ke jari, seperti lengan itu adalah api yang meruncing di hujung. THE SPARK: gerakan pantas keluar dari tangan dari posisi tengah — ujung jari terbuka dan terlepas berulang kali, seperti percikan api yang keluar dari api. Pergerakan tangan yang tinggi energinya dan frekuensinya tinggi sementara bahagian badan lain lebih terkawal. THE SWAY: seluruh badan condong ke kiri dan kanan dari kaki—bukan pinggang. Ayunan seluruh badan, seperti api yang bergerak dalam angin. Lebar ayunan bertambah seiring dengan tenaga muzik.	Penari di atas kotak berfungsi sebagai isyarat visual. Orang-orang di bawahnya akan melihat ke atas. Tenaga penari di atas kotak dirasakan oleh seluruh ruangan sebelum tenaga penari individu lainnya. Penonton yang berada berdekatan mengambil petunjuk tentang suasana dari orang yang berada di tempat tinggi. Ini menciptakan tanggungjawab: anda telah memperkuat isyarat tersebut. Apa sahaja yang anda pancarkan dari atas kotak — rasa tidak peduli, pertunjukan, kegembiraan yang tulus, atau hubungan — akan menyebar ke seluruh penonton. Penari "Bonfire" yang memancarkan semangat yang sesungguhnya—bukan sekadar berpura-pura bersemangat—akan membakar ruangan tersebut dengan energinya. Penari "Bonfire" yang hanya menunjukkan pertunjukan semangat akan membuat penonton merasa dingin.

Fasa penurunan: Gerakan tunggal paling berkuasa yang ada pada penari Bonfire: kedua-dua tangan dinaikkan ke ketinggian maksimum semasa pembinaan, kemudian diturunkan dengan gerakan jatuh — sapuan ke bawah yang terkawal yang berlaku selaras dengan hentaman bass. Penonton di bawah menerima ini sebagai tanda mula daripada seorang konduktor. Ia adalah nafas kolektif.

Mata: Mata penari Bonfire adalah penting. Mata yang memandang ke bawah pada orang ramai, membuat kontak dengan individu, dan tersenyum dengan tulus — ini menghasilkan pertukaran tenaga yang sebenar. Mata tertutup dalam keseronokan peribadi di atas pentas awam adalah satu peluang yang terlepas. Anda berada di atas pentas. Jadilah hadir di atas pentas.

Tumbuhan.

DI ATAS DANSING – Ada sesetengah orang yang menjadi tidak bergerak apabila muzik dimainkan. Terikat di bawah. Bergoyang di atas. Segala sesuatu bergerak dari pusat yang tidak bergerak.

Penari Tumbuhan adalah arkotip pelengkap kepada Bonfire. Di mana Bonfire menjangkau ke atas, Tumbuhan bergerak ke bawah — berat badan turun, hubungan dengan lantai semakin mendalam, akarnya tumbuh. Dan kemudian, dari akar itu, seluruh bahagian atas badan menjadi bebas. Cabang-cabang bergerak sementara batang tetap stabil.

Ciri-ciri fizikal.	Pergerakan: * Berjalan * Berlari * Melompat * Mendaki * Menurun * Memanjat * Mengguling * Bergoyang * Berputar * Meluncur * Terbang * Berenang * Merangkak * Duduk * Berbaring * Berdiri * Bungkuk * Condong	Di mana ia muncul.
Berakar di bawah: kaki lebar, berat badan rendah, lutut dengan sedikit kelengkungan kekal. Badan terhubung ke lantai, bukannya bergerak menjauh dari ia. Terdapat rasa berat — penari Plant	THE SWAY: badan dan tangan bergerak mengayun ke arah yang sama dengan angin khayalan. Bukan gerakan sisi yang mekanikal —sebaliknya perubahan arah yang lancar tanpa titik akhir yang tetap. Ayunan ini	Acara psytrance, di mana muzik mempunyai kualiti organik dan berputar sendiri. Muzik downtempo dan elektronik organik. Set matahari terbenam di festival luar. Pada setiap acara, terdapat momen

kelihatan seperti berada tepat di tempat mereka berdiri dan tiada angin yang boleh menggerakkan mereka dari situ. Bebas di atas: dari pinggul ke atas, badan adalah fleksibel. Angin yang tidak dapat menggerakkan kaki seolah-olah menggerakkan segala sesuatu di atas pinggang. Lengan terulur secara semula jadi dan berubah arah dalam lengkungan yang lancar. Kepala condong dan mengikuti gerakan. Tulang belakang bergelombang.	berterusan sehingga sesuatu mengubahnya, kemudian ia bergerak ke arah lain. THE WAVE: gerakan yang mengalir dari satu lengan melalui badan dan keluar melalui lengan yang lain. Satu impuls berterusan di seluruh bahagian atas tubuh. Ini bukan penggulungan badan (yang melibatkan tulang belakang), tetapi gelombang—sebuah tenaga tunggal yang bergerak melalui medium yang fleksibel. THE UNFURL: dari posisi tangan bersilang atau dekat dengan badan, berlaku pengembangan perlahan ke arah luar—seperti Sebuah tumbuhan sedang membuka daunnya. Tangan memimpin, lengan mengikuti, bahu mengikuti lengan.	ketika muzik menjadi lebih minimalis dan tekstural. The Plant juga muncul dalam acara yang penuh tenaga semasa tempoh pemulihan — apabila muzik mereda sekejap, Bonfire mungkin berubah menjadi Plant selama satu bahagian, kemudian kembali. Archetip ini tidak tetap.

Tumbuhan dalam angin berbanding tumbuhan dalam udara yang tenang: Kualiti persekitaran yang dibayangkan mempengaruhi kualiti gerakan. Angin lembut menghasilkan gerakan kecil, halus, dan berterusan. Angin kuat menghasilkan perubahan arah yang lebih besar dan dramatik. Badai menghasilkan kekacauan terkawal — akarnya bertahan sementara dahan-dahannya benar-benar diuji. Padankan angin yang dibayangkan dengan tenaga muzik. Tumbuhan tidak memilih kelajuan ayunan yang tetap — ia bertindak balas terhadap "cuaca" muzik.

Mata: Mata penari Plant biasanya tertutup sebahagiannya, atau mempunyai kualiti yang lembut dan tidak fokus—melihat pada tiada apa secara khusus, menerima segala-galanya. Ini adalah berbeza dengan pandangan yang terarah bagi Bonfire. Kedua-duanya adalah betul untuk jenis karakter masing-masing.

Protokol Penari Kotak.

THE CENTURION — Anda telah menerima kenaikan pangkat. Sekarang, terimalah tanggungjawabnya.

Apabila anda melangkah ke atas kotak tarian, pembesar suara, pentas, atau mimbar di mana-mana tempat:

1. KENALI ARKEP TIPE ANDA SEBELUM ANDA BERANI MELANGKAH KE HADAPAN. Apakah anda malam ini? Seorang "Bonfire" mahukan tenaga daripada orang ramai dan membalasnya kembali. Seorang "Tumbuhan" memerlukan ruang untuk menjadi dalaman dan perlu dihormati, bukan dipamerkan. Mengetahui arketipe anda memberitahu sama ada anda perlu mencari kontak mata (Bonfire) atau menutup mata (Tumbuhan).
2. PERHATIKAN SEKITAR sebelum memilih tempat. Di mana tenaga kelompok paling terasa? Jika anda seorang "Bonfire" (tenaga anda menyumbang kepada mereka dan sebaliknya), letakkan diri anda berdekatan dengan itu. Jika anda seorang "Plant" (anda memerlukan ruang dari tenaga kelompok untuk melakukan apa yang anda lakukan), letakkan diri anda di tepi.
3. BERIKAN KOMITMEN SEJAK MULA ANDA MELAKUKAN SESUATU. Seorang penari kotak yang ragu-ragu lebih buruk daripada tidak melakukan apa-apa. Jika anda mengambil tindakan, anda memilih untuk menjadi kelihatan. Jadilah kelihatan dengan tujuan.
4. KETAHUI KETIKA HENDAK BERHENTI. Seorang penari yang berada di atas pentas selama empat jam tidak lagi menjadi simbol — mereka telah menjadi perabot. Tenaga dari ketinggian datang daripada kebaruan dan dedikasi, kedua-duanya mempunyai had masa. Turun sebelum ruang itu berhenti kelihatan seperti tempat untuk dilihat ke atas.
5. Seseorang perlu dijemput. Penari solo yang membuat persembahan untuk hadirin memberikan satu suasana. Dua orang yang menari bersama di atas kotak—Bonfire dan Plant, atau dua Bonfire, atau dua Plant—mencipta dialog visual yang dirasakan oleh hadirin sebagai perbualan, bukan sekadar persembahan. Jemput seseorang.

Panduan Lengkap: Nota Penerbitan.

THE CENTURION — Segala yang sepatutnya berada di perpustakaan kini ada di dalam perpustakaan.

Panduan Pemindahan Recovery Kernel kini mengandungi, merentasi semua bahagian dan tambahan penerbitan akhir ini:

- Bahagian 0: Orientasi tempat – laluan udara, karbon dioksida dan oksigen, jarak pengambilan air, stesen rehat, barisan tarian.
- Bahagian 1–3: Asas (pemindahan berat badan, tiga gerakan sejagat), gerakan pinjaman (tango, cha-cha, hentakan), peta BPM merentasi tujuh julat kelajuan.
- Bahagian 4–7: Masalah telefon, apa yang sebenarnya salah, peta senaman dan pembakaran kalori, dimensi kompetitif dan soal jawab.
- Bahagian 8: Perpustakaan Gerakan Klasik Lengkap — gerakan formasi, arkib tahun 80-an, arkib tahun 90-an, arkib kontemporari, arkib Latin, The Spin, Vogueing dan Ballroom, Subkultur Elektronik (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle dengan T-Step/X-Step/Running Man, kosa kata DnB, Hakken dan Muzz), Clog dan Irish Step.
- Bahagian 8.9: Dua prototaip yang tidak dinamakan — "Api Unggun" dan "Tumbuhan" — bersama protokol penari kotak.
- Bahagian 9: Entropi tarian dan penyelamatan antara generasi.

Setiap gerakan dalam panduan ini dicipta oleh seseorang di dalam bilik dengan muzik, yang memerlukan cara untuk terlibat dengannya. Panduan ini berakhir di tempat tarian bermula: pada saat corak langkah menjadi kurang penting berbanding dorongan yang menciptakannya.

Ketahui langkah-langkahnya. Kemudian, lupakanlah. Lakukan apa yang diminta oleh muzik itu.

— — —

PEDOMAN PEMINDAI "RECOVERY KERNEL" – LENGKAP.

Bahagian 0 · Bahagian 1–7 · Bahagian 8 (8.1–8.9) · Bahagian 9

The Recovery Kernel | Siri Kecerdasan Tarian

Lantai itu tetap hidup apabila seseorang enggan untuk pergi.

SEKSIYEN 9

ENTROPEN DANSA DAN PENYELAMATAN ANTARGENERASI.

Sains di sebalik suasana meriah di lantai dansa yang tiba-tiba meredam. Satu gerakan yang boleh menghidupkannya kembali.

Dance Entropy: Fasa Fizik Sebuah Tempat Tarian yang Merosot.

THE CENTURION — Entropi bukanlah metafora. Ia adalah apa yang berlaku apabila tenaga meninggalkan suatu sistem dengan lebih cepat daripada ia masuk.

Dalam termodinamik, entropi ialah kecenderungan sistem tertutup menuju ke arah ketidakaturan — menuju keadaan tenaga yang kurang teratur. Di lantai tarian, entropi adalah kecenderungan sekelompok orang untuk duduk. Ia adalah pemelukan bertahap di lantai tarian. Penari yang semakin berkurangan jumlahnya. Sekumpulan orang yang datang menari tetapi kemudian duduk. Tempat tersebut yang meriah pada pukul 10 malam dan menjadi tenang pada pukul 1 pagi.

Persembahan di tempat acara untuk warga tua — acara yang menargetkan audiens yang lebih lanjut usia, acara yang bermula awal dan mencapai puncak pada awal, persembahan penghormatan dan pertunjukan nostalgia, serta DJ hebat yang diikuti oleh penonton mereka selama tiga puluh tahun — adalah konteks khusus di mana "dance entropy" paling jelas dan paling berkesan. Audiens memiliki pengetahuan tarian terbanyak dibandingkan dengan kumpulan orang lain di tempat acara mana pun. Mereka memiliki keterikatan emosional yang paling besar terhadap muzik. Mereka juga mempunyai kaki yang paling letih, dekad-dekad penghalang sosial yang terakumulasi, dan alasan-alasan untuk menonton dari kerusi daripada menari di lantai.

9.1 — Fizik Tarian Entropi

Mekanisme entropi.	Apa rupanya.	Bagaimana ia bergabung.
Kehilangan momentum: kawasan tarian memerlukan kepadatan minimum penari aktif untuk mengekalkan energinya. Jika jumlah penari terlalu sedikit, individu yang mungkin akan	Lantai itu diduduki oleh 70% orang pada waktu puncak. Satu kumpulan pergi untuk duduk. Para penari yang tinggal merasa lebih terlihat. Dua kumpulan lagi bergerak ke tepi. Lantai itu kini diduduki oleh 40% orang. DJ dapat melihatnya dari bilik DJ. Para penari yang tinggal merasakan tenaga telah berubah. Lebih banyak orang	Setiap kali seseorang pergi, ia akan meningkatkan kemungkinan orang lain untuk pergi seterusnya. Kadar pemergian meningkat secara tidak linear setelah jumlah kritikal hilang. Sebuah lantai yang penuh pada pukul 11 malam boleh menjadi kosong pada pukul 11:45 malam melalui proses ini tanpa

terus menari akan berasa terdedah dan tidak selesa, lalu duduk.	pergi.	sebarang perubahan dalam kualiti muzik atau kegembiraan orang ramai—hanya disebabkan oleh mekanisme keizinan sosial.
Perangkap penonton: ahli audiens yang duduk di tempat acara yang direka untuk tarian, lebih suka menonton daripada berpartisipasi. Menonton memerlukan kualiti. Berpartisipasi hanya memerlukan kesediaan.	Sebuah kumpulan penonton yang duduk menilai. Mereka bertepuk tangan atau tidak. Mereka melihat telefon mereka atau tidak. Mereka menjadi penonton pasif untuk persembahan langsung yang direka untuk penglibatan aktif. Pelakon dapat merasakan perubahan itu.	Pelakon menyesuaikan diri dengan ruangan tersebut—menghiburkan penonton yang duduk daripada mengekalkan tenaga bagi mereka yang berdiri. Ini selanjutnya mengurangkan keizinan untuk menari. Entropi meningkat melalui respons pelakon itu sendiri terhadapnya.
Faktor usia: keletihan fizikal, ketidakselesaan sendi, penghalang sosial yang terakumulasi, perasaan bahawa menari adalah "untuk golongan muda" - semua ini adalah kepercayaan yang salah yang menjadi kenyataan apabila ia dipercayai dan diamalkan.	Orang yang lebih tua di sebuah tempat duduk tidak kerana mereka tidak mahu menari, tetapi kerana mereka tidak pasti sama ada tarian mereka akan diterima atau dicemooh. Mereka mempunyai hubungan yang paling mendalam dengan muzik di dalam ruangan itu. Mereka mempunyai jumlah rakan sebaya yang paling sedikit di lantai.	Apabila peserta yang lebih tua duduk, mereka mengeluarkan daripada kawasan hadapan orang-orang yang memiliki pengetahuan muzik paling mendalam, sejarah terpanjang dengan artis tersebut, dan komitmen emosi yang paling besar terhadap acara ini. Kawasan hadapan menjadi lebih muda dan kurang terhubung secara mendalam. Keadaan entropi ini menyebabkan kehilangan pengetahuan, bukan hanya kehilangan tenaga.

9.2 — Penyelamatan Antara Generasi

ORANG YANG DARI ZAMAN LAMA— Orang yang telah menari sejak sebelum anda lahir mempunyai sesuatu yang tidak anda miliki. Pergilah dan pelajari.

Ini adalah bahagian yang mengatasi semua perkara lain dalam panduan ini pada saat kritikal. Setiap teknik, setiap corak langkah, setiap gerakan pinjaman daripada tarian tango dan cha-cha — semuanya tidaklah penting berbanding dengan tindakan sosial ini apabila lantai menampakkan tanda-tanda kerosakan dan seorang warga tua sedang duduk di tepi, memerhatikan.

URUTAN PENYELAMATAN ANTARABANGSA.

1. Cari orang yang lebih tua di tepi—orang yang sedang memerhatikan lantai dengan

ekspresi seseorang yang memahami muzik ini dengan mendalam dan belum memutuskan sama ada dia harus berada dalam suasana itu malam ini.

2. Jalinlah kontak mata. Senyum dengan tulus. Ulurkan tangan atau buat gerakan kecil yang mengundang orang untuk mendekat. Bukan sekadar gerak-gerik, tetapi sesuatu yang terasa nyata.

3. Jika mereka menyertai anda: segera mulakan meniru cara mereka. Bukan cara anda. Cara mereka. Perhatikan apa yang mereka lakukan dan ikut sahaja. Mereka bukan pelajar anda. Anda adalah pelajar mereka.

Okay, saya faham. Saya akan mengikut arahan anda dengan teliti dan hanya memberikan terjemahan dalam Bahasa Melayu seperti yang diminta. Saya juga akan cuba untuk menambahkan sedikit variasi selepas setiap respons, tetapi hanya jika sesuai dan tidak melanggar peraturan yang telah ditetapkan.

5. Berada bersama mereka. Jangan beralih perhatian. Tindakan berada di sisi mereka—seseorang memilih untuk berdansa secara khusus dengan mereka, bukannya berhadapan dengan mereka—adalah yang membuatkan mereka kembali terlibat dengan suasana perhimpunan itu.

6. Perhatikan lantai. Penyelamatan sedang berlangsung.

9.3 — Permainan Cermin

Mirroring adalah teknik khusus. Apabila anda menyelaraskan diri dengan seseorang dengan mencerminkan tingkah lakunya, beberapa perkara berlaku dari segi neurologi:

- Mereka merasa dihargai—bukan sebagai penonton tarian mereka, tetapi sebagai peserta dalam tarian itu. Anda tidak sekadar menonton gerakan mereka; anda sedang melakukannya sendiri. Ini adalah perbezaan yang mendalam.
- Mereka merasa dihargai—fakta bahawa anda memilih untuk meniru mereka, bukannya menunjukkan sesuatu yang berbeza, menyampaikan mesej bahawa gaya unik mereka adalah berharga. Gaya unik mereka mempunyai nilai.
- Mereka menjadi lebih berdedikasi—orang menari dengan lebih penuh semangat apabila pergerakan mereka ditiru. Sains saraf yang sama yang mendasari ikatan sosial melalui gerakan sinkronisasi berlaku di sini. Anda sedang mencipta keselarasan antara dua orang.
- Mereka membimbing anda kepada gerakan yang mungkin tidak anda ketahui—penari yang lebih berpengalaman di sebuah tempat yang memutar muzik yang telah mereka dengar selama tiga puluh tahun mempunyai pengetahuan. Mereka mempunyai irama yang muncul dari dekad sebelum gerakan dalam Bahagian 8 panduan ini dicipta. Ikuti teladan mereka. Belajar sesuatu yang sebenar.

9.4 — Apa yang Mereka Ketahui Yang Anda Tidak Tahu

THE CENTURION — Tiga Puluh Tahun di Lantai Dansa adalah Pendidikan Tinggi yang Tidak Boleh Digantikan oleh Panduan Mana-mana.

Orang yang telah menghadiri acara seperti ini sejak muzik itu masih baru membawa:

- Mereka berada di dalam bilik ketika DJ memainkan lagu ini untuk pertama kalinya. Mereka tahu bagaimana perasaan muzik itu sebelum menjadi sesuatu yang dianggap klasik. Perasaan itu masih ada dalam badan mereka.
- Gerakan-gerakan yang autentik pada masa itu — sebelum gerakan tersebut dijadikan komoditi, sebelum muncul dalam video muzik, dan sebelum dimasukkan dalam panduan ini. Ekspresi asal gerakan tersebut sebelum ia menjadi sesuatu yang dinamakan dan boleh diajar.
- Sejarah sosial ruangan itu—siapa yang berdansa dengan siapa, apa yang berlaku di dunia ketika muzik ini dicipta, dan apa maknanya kepada komuniti tempat ia berasal. Ini bukanlah nostalgia. Ia adalah arkib hidup.
- Kebijaksanaan fizikal tentang keberlanjutan — seorang penari yang telah menari selama tiga puluh tahun mengetahui perkara tentang pengurusan tenaga, tentang rehat, tentang bagaimana untuk berada di atas lantai sepanjang malam tanpa terhempas, yang tidak diketahui oleh seorang penari berusia dua puluh lima tahun yang menghadiri festival pertama mereka. Perhatikan bagaimana mereka menyimpan tenaga. Perhatikan bagaimana mereka meningkatkan aktiviti. Itu adalah kurikulum.

9.5 — Kesan Berantai

Bantuan antara generasi bukanlah tindakan individu. Apabila seseorang yang lebih muda membawa orang yang lebih tua ke lantai dan menari bersama mereka dengan perhatian dan rasa hormat yang tulus, beberapa perkara berlaku serentak:

- Orang yang lebih tua itu perasan oleh rakan-rakan sebayanya. Satu atau dua orang yang duduk di sebelahnya akan berdiri. Jumlah kritikal mula terbentuk semula.
- Tenaga di lantai meningkat dengan ketara. DJ boleh melihatnya. Para penghibur boleh merasakannya. Sebuah ruangan yang seolah-olah sudah lesu menerima isyarat bahawa lantai mahu menjadi hidup.
- Orang lain di dalam dewan bertindak balas terhadap kualiti interaksi tersebut – ada sesuatu yang sangat menyentuh apabila kita menyaksikan tarian intergenerasi yang tulus. Ia menyampaikan bahawa muzik dapat menghubungkan orang merentas masa, usia, dan pengalaman. Itu adalah satu peringatan yang semua orang di dalam bilik memerlukan.
- Pengetahuan disalurkan. Penari yang lebih muda mempelajari sesuatu. Penari yang lebih tua mengajar tanpa diminta. Kedua-duanya menjadi lebih bererti.

Apa yang diberikan oleh penari yang lebih	Apa yang diberikan oleh penari yang lebih

muda?	tua?
Tenaga fizikal dan kesediaan untuk bergerak. Jemputan – gerak tubuh yang menyatakan: anda diterima di sini malam ini. Cermin – pantulan yang mengatakan: keunikan anda berharga. Koneksi – pengalaman khusus tentang ditarik tarian, bukan sekadar diperhatikan. Pengingat bahawa muzik adalah untuk semua orang yang mencintainya.	Irama asal — gerakan yang wujud sebelum versi yang diajar. Sejarah — konteks yang menjadikan muzik lebih bermakna. Kebijaksanaan — pengalaman selama tiga puluh tahun untuk bergerak di atas lantai. Keizinan — apabila mereka kembali ke lantai, orang lain akan mengikutinya. Pengajaran — sesuatu yang tidak boleh diberikan oleh sesiapa, termasuk panduan ini.

9.6 — Menyuburkan Semula Lantai: Protokol Pemulihan Entropi Penuh.

Apabila anda mendapati bahawa suasana di dalam dewan semakin merosot – jumlah hadirin berkurangan, tahap tenaga menurun, dan persembahan menyesuaikan diri dengan penonton yang duduk – lakukan perkara berikut mengikut urutan:

1. JANGAN TUNGGU orang lain untuk bertindak. Orang yang menunggu api menyala semula tanpa melakukan apa-apa adalah sebahagian daripada kekacauan. Orang yang bertindak adalah kekuatan penentang.
2. Cari seorang warga emas yang berada di tepi. Laksanakan Urutan Penyelamatan Antarbangsa dari bahagian 9.2. Ini adalah tindakan pertama yang mesti diambil.
3. MULAKAN GARIS KONGA. Dari Bahagian 0: tiga orang membentuk garis konga. Bergerak di sekeliling, jemput mereka yang duduk, dan bawa mereka bersama anda. Garis konga merangkumi semua kumpulan sosial dan menyediakan penyertaan tanpa memerlukan kemahiran khusus.
4. KERETA API. Selepas bulatan conga, perlambat gerakan menjadi seperti kereta api: tangan diletakkan di atas bahu, dengan gerakan melompat yang serentak. Hubungan fizikal dalam formasi kereta api menyokong tenaga kumpulan tanpa memerlukan kemahiran individu.
5. TIRU GERAKAN DARI DI BAWAH. Apabila sudah ada beberapa orang yang menari, cari orang yang mempunyai gerakan terbaik dan tiru gerakan mereka secara terbuka. Orang lain akan melihat anda meniru. Sebilangan daripada mereka juga akan mula meniru. Gerakan dapat disebarkan melalui peniruan.
6. BERTEGUH. Penyelamatan entropi memerlukan komitmen yang berterusan. Kekal berada di atas lantai. Terapkan perubahan dengan bijak. Lantai yang mencapai titik kritikal sekali lagi melakukannya kerana seseorang enggan meninggalkannya.

Perpustakaan dan Kehidupan.

THE CENTURION — Setiap langkah dalam panduan ini dicipta oleh seseorang yang merasakan apa yang anda rasakan sekarang — muzik yang memerlukan respons.

The Electric Slide tidak dicipta di dalam studio. Ia muncul daripada sebuah komuniti orang yang memerlukan cara untuk bersama-sama dalam muzik, dan mereka terus melakukan gerakan yang sama sehingga gerakan tersebut mempunyai nama. The Running Man adalah naluri seseorang yang dijadikan sesuatu yang boleh diulang. The Roger Rabbit adalah kegembiraan seseorang yang ditangkap dan diberikan corak. The Cabbage Patch. The Butterfly. The Moonwalk. Setiap gerakan dalam arkib ini dicipta oleh seorang individu di dalam bilik dengan muzik, dan badan mereka melakukan sesuatu yang semula jadi, dan orang-orang di sekelilingnya melihatnya dan melakukannya juga.

Orang yang lebih tua di tepi tempat acara itu berada dalam bilik ketika beberapa gerakan ini dicipta. Mereka ada ketika muzik itu masih baru. Mereka membawa momen asal itu dalam badan mereka—bukan sebagai ingatan, tetapi sebagai pengetahuan fizikal. Pertandingan cermin bukanlah bersifat kebajikan. Ia adalah ilmu pengetahuan.

Entropi tarian berlaku apabila golongan muda menganggap bahawa golongan tua tidak mempunyai apa-apa untuk ditawarkan di lantai dansa. Penyelamatan intergenerasi berlaku apabila seseorang memahami bahawa arkib hidup bagi lantai dansa adalah orang yang telah lama berada di sana.

Bawa mereka kembali. Ketahui apa yang mereka tahu. Jadikan mereka merasa diterima di tempat ibadat yang generasi mereka bantu bina.

— — —

Bahagian 8 dan 9 Panduan Pemindahan Recovery Kernel.

Baca bersama: Bahagian 0 (Orientasi Tempat) · Bahagian 1-7 (Asas dan Peta BPM) · Protokol Kuil.

Lantai tetap hidup apabila seseorang enggan untuk pergi.

Tarian adalah seni bina semula jadi.

THE CENTURION — Tubuh yang tahu cara bergerak mempunyai satu lagi alasan untuk tidak mencari bahan terlarang.

Kerangka C-28 dari Recovery Kernel menyebutkan dopamin, endorfin, dan anandamid yang dihasilkan oleh sistem semula jadi tubuh. Menari secara konsisten dengan intensiti yang tepat menghasilkan ketiga-tiga zat tersebut — pelepasan endorfin kardiovaskular, dopamin sebagai ganjaran ritmik, dan anandamid dari aktiviti fizikal berirama yang berkekalan. Ini adalah profil farmakologi yang sama seperti yang ditiru oleh bahan-bahan tertentu. Tubuh yang tahu cara mengakses ini

melalui pergerakan mempunyai hubungan yang berbeza dengan zat-zat di sekelilingnya.

Panduan ini tidak menyatakan bahawa dadah membuat orang menjadi penari yang buruk. Sesetengah tarian terbaik di dunia berlaku dalam konteks biokimia tertentu iaitu pengalaman MDMA yang dijalankan dengan baik di sebuah ruang dansa yang sesuai. Apa yang panduan ini menyatakan ialah kemahiran menari, secara berasingan dari konteks tersebut, mengubah pengalaman setiap detik di lantai – permulaan, peningkatan, puncak, penurunan, dan ingatan selepasnya.

Langkah dua yang dilakukan dengan yakin lebih memuaskan daripada gerakan gelisah. Jeda tarian tango pada saat yang tepat dalam muzik adalah salah satu pengalaman fizikal yang paling menyenangkan dan halus yang boleh dirasai di sebuah kelab. Hantaman kaki yang selaras dengan gendang pada kadar 150 BPM ialah ketika badan dan muzik menjadi satu entiti sekejap sahaja. Ini bukanlah pengganti bagi pengalaman farmakologi. Ia adalah apa yang cuba dicapai oleh pengalaman farmakologi tersebut.

Ketahui BPM (beats per minute). Ketahui bagaimana badan anda bertindak balas terhadapnya. Lakukan gerakan tersebut dengan komitmen. Letakkan telefon anda. Muzik itu sedang mengajar. Badan yang bergerak adalah badan yang boleh belajar.

— — —

PEDOMAN PROGRAM RECOVERY KERNEL.

Safety Net · Tambahan · Protokol Kuil · Peta Genomik Global

Tarian adalah sebuah ritual. Bergeraklah seolah-olah anda tahu.